Почему так важно позавтракать до 7 часов утра

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№9 (641) 2021

16+

Портфельчик поможет дышать

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

Если быстро идёшь, то дольше живёшь

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"Огненный Корень - Надежные Суставы"
от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.
ТОЛЬКО до 28 МАЯ
Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
Успейте заказать по номеру:
8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68
ВАШ ПРОМОКОД: 2382
WWW.ZS-ALTAY.RU
РЕКЛАМА 000078
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИП Кулакова Елена Владимировна
ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779

Крик души

Смотрю я на своих пациентов и ужасаюсь...

Ну вот скажите, зачем есть то, что вам нельзя, а потом запивать последствия этой трапезы горстью таблеток? И при этом жаловаться, что давление замучило, одышка давит, ходить тяжело, изжога покоя не дает... Так не удивительно же! Ведь у каждого третьего пациента лишние как минимум 15-20 кг веса!

Но больше всего меня выводит из себя реакция пациентов, когда я говорю об их лишнем весе. Мол, вам бы похудеть — и все нормализуется. В ответ слышу: «Ты выпиши мне нужные таблеточки...» Как реагировать на эти слова? Пожалеть? Злиться больше нет сил. Вижу по глазам, что не осознают они истинную причину своего плохого самочувствия.

Недавно приходит ко мне на прием пациент, жалуется на изжогу после еды. От обследования отказывается и слезно просит лекарство выписать. Выписал и посоветовал исключить хотя бы на время жирное, жареное и острое. Приходит снова через полмесяца. Спрашиваю: «Как самочувствие? Изжога больше не мучает? Диеты придерживались?» Отвечает: «Доктор, изжога не мучает. Я теперь одну таблетку от изжоги до еды и таблетку после еды пью. Ну чтоб наверняка помогло. И больше никакой изжоги после жареных пирожков нет. Только вот теперь тяжесть в животе какая-то появилась».

Смотрю я на своих пациентов и ужасаюсь. Неужели врачи, у которых за плечами многолетний опыт работы с пациентами, знают хуже вас?! Это ж как можно себя не любить, чтобы своими руками убивать свое здоровье?!

И. Н. Скориков, гастроэнтеролог

ЧТОБЫ УТРОМ НЕ ВЫБИРАТЬ, С КАКОЙ НОГИ ВСТАТЬ, ПРОСТО УПАДИТЕ С КРОВАТИ.

Бабушкины рецепты

● **При ишемической болезни сердца.** Измельчите 2 крупные головки чеснока, смешайте с 300 г жидкого меда. Настаивайте неделю в темном месте в закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс — месяц.

● **У вас изжога?** Смешайте 2 ст. ложки цветков ромашки лекарственной и 1 чайн. ложку травы тысячелистника. Залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс — 2 недели, через месяц лечение повторите.

● **Бронхиальная астма боится иссопа.** Залейте 1 ст. ложку (с горкой) сухой травы иссопа 0,5 л воды. Добавьте 1 чайн. ложку меда (обязательно!). Кипятите на маленьком огне 15 минут в эмалированной посуде под крышкой. Настаивайте 3 часа, процедите и храните в холодильнике (этого количества хватит на 3 дня). Принимайте по 1 ст. ложке отвара за 10 минут до еды.

Новости

На завтрак яйца? Жди диабета

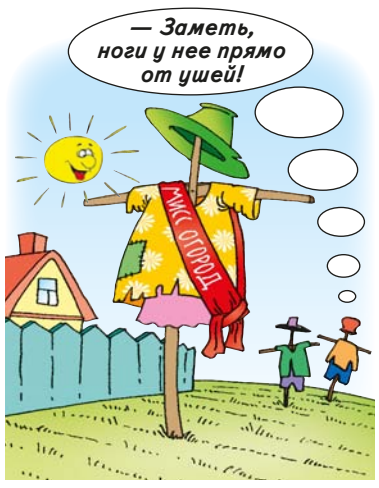
Китайские ученые в течение 18 лет пытались выяснить, почему в их стране так много диабетиков. Недавно они закончили исследования. Выяснилось: риск заболеть диабетом прямо пропорционален количеству яиц, которые съедает человек за день, независимо от способа их приготовления. Одно яйцо на завтрак на 25% повышает риск развития диабета, полтора яйца — на 60%.

Портфельчик поможет дышать глубоко

Вывести алкоголь из организма в 3 раза быстрее можно с помощью легких. В ходе экспериментов выяснилось, что при глубоком и быстром дыхании человек быстрее трезвеет. Однако через пару минут после такой «вентиляции легких» начинает кружиться голова, и можно потерять сознание. Чтобы этого не случилось, ученые разработали специальное устройство размером с портфельчик. Оно поможет дышать правильно.

За витамином D идём на прогулку

Новое исследование позволило установить, что содержание витамина D у людей старшего возраста чрезвычайно низкое. Витамин D способен защищать от ковида и от острых респираторных инфекционных заболеваний. Дефицит этого витамина — фактор риска. Хорошая диета, богатая витамином D, — это молочные продукты, апельсиновый сок, злаки, сардины и другая рыба. И еще надо больше времени проводить на улице, особенно в солнечные дни.



Знаете ли вы, что...

■ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ КУРЕНИЕМ И БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА. ДВЕ ПАЧКИ СИГАРЕТ В ДЕНЬ ГАРАНТИРУЮТ РАЗВИТИЕ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ.

■ ВЕГЕТАРИАНСТВО ВРЕДНО ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА. ОНО ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ ЕГО ОБЪЕМА. ПОЭТОМУ УЧЕНЫЕ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ РАЦИОНА РЫБУ И МЯСО.

Рекомендуем **Советует психолог**

С утра хандра

ПЯТЬ ШАГОВ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ.

1. Укрощение будильника. Чтобы пробуждение было не таким резким, а утро — не таким темным и холодным, купите будильник с приятной музыкой. Или поставьте на мобильный телефон любимую песню, только что-нибудь повеселее и пободрее. Установите на будильнике сигнал подъема на 5-10 минут раньше, чем нужно. Этого времени будет вполне достаточно, чтобы, не вылезая из постели, сделать несколько простых упражнений и зарядиться позитивом.

2. Разговор с собой. Не открывая глаз, сосредоточьтесь на хорошем: пожелайте доброго дня себе и любимым людям. Затем представьте вокруг себя радугу и поиграйте в ассоциации. На каждый цвет придумайте что-нибудь вкусное или приятное. Например, красный — сладкая клубника, оранжевый — долька сочного апельсина, желтый — солнце...

3. Смех без причины. Подойдя к зеркалу, засмейтесь — и так десять раз. Это упражнение наполнит ваш непроснувшийся организм кислородом и эндорфином — гормоном счастья.

4. Завтрак в удовольствие. Начните готовиться к утреннему застолью с вечера. Чтобы вкусно позавтракать и зарядиться энергией от углеводов, надо накануне лечь спать почти голодным. Помучайте себя три раза, а на четвертый голод притупится. В итоге вы убьете двух зайцев: получите положительные эмоции и приучите себя не наедаться на ночь, что положительно скажется на фигуре.

5. Настрой на удачу. Не забудьте за чашечкой крепкого кофе или ароматного чая поразмыслить о том, что каждый новый день не только неповторим, но и может стать судьбоносным. Например, вам неожиданно предложат работу, о которой вы давно мечтали...

P. S. Если с первого раза не получилось зарядить себя с утра позитивом, не отчаивайтесь. Продолжайте выполнять эти рекомендации — и однажды проснетесь с ощущением счастья.

Нина Павловна Свиридова, психолог

Масло облепихи избавило от болей в суставах

АйБолит

В течение нескольких лет меня мучили боли в суставах. Постоянно ходил к врачам, покупал дорогие мази, которые они советовали. Боль ненадолго утихала, а потом снова возвращалась. Тогда я решил лечиться народными средствами. Помогли компрессы с облепиховым маслом. Смешал 100 мл облепихового масла, 3 ст. ложки меда, 30 г морской соли, слегка подогрел на водяной бане и хорошо перемешал. Нанес смесь на марлю, сложенную в несколько слоев, и приложил к больному месту. Обмотал теплым платком и зафиксировал с помощью шарфа. Компресс оставил на всю ночь. Кстати, летом вместо марли я использовал большой лист лопуха. Уже на третий день почувствовал облегчение, но продолжал делать компрессы еще неделю.

И. Н. Плиев, Кабардино-Балкария

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шанс для бомжа

Называем адрес

Зимой в деревне Лысая Гора, что в 30 километрах от Минска, собирается более 200 мужчин — пьющих, бездомных и потерявшихся по жизни людей.

Присматривать за ними — непростая задача

И за мужиками, и за подворьем присматривают всего несколько сестер Свято-Елисаветинского монастыря. Правил немного: чтобы ходили в церковь и трудились, каждый по возможности. Под запретом алкоголь, наркотики и сквернословие. Для братьев, которых принимает подворье, смириться с этим — непростая задача.

Как все начиналось

Валерий — один из старожилов, пришел в Лысую Гору лет 13 назад. Их тогда было человек 25-30, все на виду. Помнит, как все начиналось: старый деревянный дом без каких-либо удобств, даже без воды. Помыться — проблема. Даже рукомойника не было — из кружки поливались. Жизнь была суровее, но проще. Как у студентов в стройотряде: вроде и удобств нет, а ощущение... Хотя работали тогда больше, людей было меньше.

Валерий в прошлой жизни был инженером. Когда все развалилось, попробовал себя в коммерции — не получилось, начал пить... В итоге оказался в Лысой Горе. Работал в теплицах, на ферме, в свечной мастерской и трапезной. Теперь вот в библиотеке. В ней треть — духовная литература, треть — классика, треть — приключения и фантастика.

Старожилов в Лысой Горе немного

Валерий работает трактористом. Еще пару человек уходят и приходят. Из всех нынешних постояльцев чуть более трети те, кто осознанно стремится выкарабкаться. Остальные просто приходят пересидеть, чаще всего перезимовать. Они приходят, уходят, потом снова приходят. И им снова дают шанс. «Важно дать этот шанс. Человек ждет, что от него откажутся, а ему не отказывают. И это его цепляет. И он начинает карабкаться. Нельзя отказать, а иначе чем наш приют будет отличаться от других организаций?» — рассуждает сестра Иоанна.

Ясли для новичков

За те 13 лет, что брат Валерий живет в Лысой Горе, подворье изменилось. Появились жилые корпуса, трапезная, храм, мастерские. Те, кому доверяют, живут в комнатах на 2-3 человека. Новичков селят в большие кельи, где могут разместиться и 12 человек. Чтобы присматривали друг за другом, не допускали искушения. Чем больше братьев в келье, тем меньше возможности уединиться и употребить. Это дисциплинирует, предоставляет возможность, чтобы они создавали для себя какой-то уют.

Новичков определяют в так называемые ясли. Их собирают на отдельные молитвы. За ними закреплен старший брат, который с ними общается, ежедневно определяет для них послушание. «Если выдерживает человек, то ему дают послушание, где он может и какую-то копеечку получать, поощрение. Это не зарплата, это именно поощрение. Чтобы чай мог купить, сигареты (здесь почти все курят). А так на что их купишь? Ну и стимул чтобы был», — поясняет сестра Иоанна.

Наркотики — это беда

Самые сложные братья — бомжи и наркозависимые. Наркотики — это беда! С головой и душой такое происходит... Братья и на деревья прыгают — сидят как птицы. Был парень молодой, в храме прислуживал. Ребенок еще... А из-за наркотиков стал бесноватым. Начинал в храме говорить каким-то ненормальным голосом. Кидало его в стороны, мог удариться головой о пол и убиться. Это так страшно!

САМЫЕ СЛОЖНЫЕ БРАТЬЯ — УБЕЖДЕННЫЕ БЕЗДОМНЫЕ, ИНЫМИ СЛОВАМИ БОМЖИ, И ТЕ, КТО СТРАДАЕТ ОТ НАРКОЗАВИСИМОСТИ. С ГОЛОВОЙ И ДУШОЙ ТАКОЕ ПРОИСХОДИТ...

Отсидеться на подворье не получится

И обитатели яслей, и старожилы шесть дней в неделю несут послушания, иными словами — работают. Помимо столярной, слесарной и свечной мастерских, есть еще ферма, молочное производство, теплицы. Каждый день после подъема братьев ждут молитва, завтрак и послушание. Затем обед и до вечерней молитвы снова на работу. В субботу трудятся полдня. В воскресенье выходной. Отлучаться можно с благословения сестер, но насильно здесь никого не держат.

Что привело в монастырь

Максим отсидел в тюрьме 14 лет из своих 33. Считай, всю сознательную жизнь. На подворье уже год, хотя ехал на месяц. Он не пьяница и не наркоман. Просто пустота внутри... Вроде есть жилье, и деньги были, но пустота... Однажды друг попросил Максима помочь монастырским сделать церковную мебель. Здесь, в приюте, ощущение пустоты пропало. Максим несет послушание в столярных мастерских и еще мечтает жениться. Сестра Иоанна в мирскую жизнь Максима отпустила бы и просит Бога помочь ему.

А вот брату Алексею, по ее ощущениям, мирская жизнь противопоказана. Он там погибнет, сопьется. Алексей тоже молодой, актер по образованию, приехал из Московской области по настоянию местного батюшки вместе со своей собакой. Пришлось приютить обоих. Ехал подлечиться от алкоголизма. Договаривались, что на три месяца. В итоге живет уже два года. В первое время хотел удрать, а сейчас нет. «У меня нет стоп-крана», — смеется Алексей. «Кто бы его здесь держал, если бы была толковая жена, — подхватывает сестра Иоанна. — Кому-то Господь дает здесь укрепиться, и он живет в миру. Жил в приюте другой Алексей, строитель. Приезжает иногда к нам. Так вот он женился, и жена у него хорошая».

Судя по всему, на подворье останется и Игорь из Бреста. Он тоже ехал перезимовать. В прошлой жизни заведовал столовой, а сейчас присматривает за козами. Если бы кто-нибудь год назад сказал Игорю, что он будет работать на ферме, он бы рассмеялся. Коз видел только по телевизору. А тут окот, отел... Тоже бежал от алкоголя, пустоты и одиночества. Здесь впервые осознанно вошел в церковь, в первый раз сходил на исповедь. А сейчас начал читать Евангелие. На вопросы о планах отвечает: «Буду жить и работать».

У животных тоже непростые судьбы

Помимо братьев, на подворье живут около 30 собак и 40 котов. Они тоже с непростыми судьбами. Брошенные, оставленные, порой покалеченные. У кота Кутузова, например, нет глаза, потому так и прозвали. Хотя могли и за характер. Он — герой. Однажды бросился защищать сестру Иоанну, когда один из братьев повысил на нее голос.

В любом случае в воскресенье все разногласия уходят на второй план...

СЕСТРА ИОАННА НЕСЕТ ПОСЛУШАНИЕ В ЛЫСОЙ ГОРЕ — ПОМОГАЕТ ПОТЕРЯННЫМ ЛЮДЯМ И БРОШЕННЫМ ЖИВОТНЫМ.

Тоже лекарство

Слеза виноградной лозы

* Слеза виноградной лозы, или древесный сок, выступающий на стволе и побегах растения, сводит мелкие бородавки и лечит лишаи.

* Свежую слезу, снятую с молодых побегов виноградной лозы, смешивают в равной пропорции с оливковым маслом и наносят на кожу для удаления волос. Через 3-5 минут необходимо потереть рукой участки тела, смазанные составом.

* Мочекаменную болезнь лечат слезой виноградной лозы, смешанной с сухим вином 1:3. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* При судорогах в конечностях пейте свежий сок лозы по полстакана каждое утро. Для достижения эффекта нужно выпить 3 литра за курс.

* При всех видах геморроя пейте свежий сок виноградной лозы ежедневно по 1 ст. ложке три раза в день за полчаса до еды в течение одного месяца.

* При повышенной слезоточивости, жжении и зуде в глазах закапывайте по 3 капли сока виноградной лозы.

* При катаракте, ухудшении зрения закапывайте по 2 капли виноградной слезы с последующим легким массажем. Делайте процедуру каждые 2 часа в течение 10 дней.

Прикинь на себя

Быстро идёшь — дольше живёшь

Как понять, что человек доживет минимум до 75 лет.

Еще в 1997 году в Японии начали изучать скорость ходьбы у людей в возрасте 60-80 лет. Ее замеряли у участников эксперимента раз в 10 лет. В результате исследований выяснилось, что от скорости ходьбы зависит здоровье и длина жизни человека. Если он передвигается бодрой походкой и проходит за одну секунду 1,5 метра, то обязательно доживет до 75 лет. Если же человек за секунду проходит лишь полметра, то эта вероятность снижается до 15-30%. Причина такой взаимосвязи в том, что во время быстрой ходьбы происходит необходимая нагрузка на сердце и сосуды, которые из-за высокой скорости постоянно находятся в тонусе.

Кровь очистит настой яблок

При тромбофлебите промойте холодной водой 3 средних антоновских яблока и уложите на дно эмалированной кастрюли. Залейте 1 л крутого кипятка, закройте крышкой, закутайте в одеяло и настаивайте 4 часа. Затем, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните их в кастрюле. Настой процедите и пейте утром натощак и перед сном: 1 чайн. ложку меда запивайте 1/2 стакана настоя.

Пьём напиток вместо чая

Для разжижения крови утром 3 средних кисло-сладких яблока вместе с кожурой нарежьте тонкими дольками и выложите в термос. Туда же насыпьте 2 ст. ложки листового зеленого чая без добавок. Залейте 1 л крутого кипятка и настаивайте 3 часа. Затем процедите, а когда остынет, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте в течение дня вместо чая. На следующий день приготовьте свежий напиток — и так всю неделю. Затем сдайте анализ крови на протромбин: если он хороший — прекратите пить, а если нет — через неделю повторите лечение.

В сосудах появились тромбы

Если говорят «тромб оторвался», это сродни смертельному приговору. Откуда они берутся, эти тромбы? Как понять, что они появились, и можно ли предотвратить тромбообразование?

Тромб как пиявка...

Видели, как останавливается кровь, которая идет из пореза? Она сворачивается, образуя кровяной сгусток. Вот такой же комок свернувшейся крови появляется в сосуде — это и есть тромб. Называется он так потому, что состоит в основном из тромбоцитов (клеток крови) и нитей фибрина. Образуется тромб, как и обычный сгусток, также на месте повреждения, только на месте поврежденной вены или артерии.

Крепится тромб к стенке сосуда и, как пиявка, держится за нее. Свободная же часть тромба омывается током крови, плавает в ней и, увы, в какой-то момент может оторваться и с кровотоком перенестись дальше. Вот тогда и возникают серьезные проблемы, требующие срочного врачебного вмешательства.

Куда попадает оторвавшийся сгусток

Частично или полностью он перекроет сосуд и прекратит циркуляцию крови? Будет ли время у врачей спасти человека? На все эти вопросы наверняка не ответит даже опытный специалист, потому что тромб становится неуправляемым. Если из сердца тромб попадает в сосуды легких — разовьется тромбоэмболия легочной артерии (закупорка просвета легочной артерии), последствиями которой могут быть внезапная смерть или омертвение большой части легкого. Тромб попал в сосуды головного мозга? Ждите инсульта, который также может привести к смерти или инвалидности. Если тромб закупорит кровоток, ведущий к важным органам, случится инфаркт внутренних органов — миокарда, почек, кишечника.

Почему образуются тромбы?

* Одна из основных причин — вынужденная неподвижность. Почему после операции врачи настаивают, чтобы больной начинал ходить как можно раньше? Почему парализованным делают массаж ног и пассивную гимнастику с первых дней поражения? Потому что, если ноги не участвуют в движении более трех суток, с большой вероятностью в глубоких венах образуются тромбы. При сидячей работе тоже повышается риск тромбообразования. Надо давать нагрузку своим конечностям и сосудам — больше двигаться.

* Обезвоживание. Если человек испытывает жажду — это означает, что организм страдает от дефицита жидкости. Кровь в это время стремительно становится вязкой. Загустевшая кровь медленнее течет по кровяному руслу. Ситуация благоприятна для образования тромбов. Поэтому чаще пейте воду.

* Серьезные травмы могут привести к образованию тромбов в артериях.

* Тромбообразование может проявиться при стрессе, атеросклерозе, ожогах, облучении.

Вам поставили диагноз тромбоз?

Если знаете, что ваши вены не в порядке и вам поставлен диагноз тромбоз, незамедлительно приступайте к лечению! Сделайте все, чтобы тромб не оторвался. Ваше бездействие равносильно самоубийству! Чаще всего тромбоз образуется в венах нижних конечностей, но может быть в бедренной или подвздошной вене, тромбоз мезентериальной вены, портальной, вены сетчатки глаза...

Признаки того, что тромбы уже есть

* Тромбоз бедренной вены. Он проявляется болью в ногах (или в одной ноге), болью в паховой области. Повышается температура, сильно отекает одна нога или обе ноги. При этом кожа ног имеет нездоровый оттенок: от багрово-красного до синюшного. На ней могут появиться небольшие коричневые точки (петехии), которые не исчезают при надавливании.

* Тромбоз центральной вены сетчатки глаза. Человек постепенно теряет зрение в одном глазу, но болей, как правило, нет.

* Тромбоз воротной вены. На него указывают сильные боли в правом подреберье (в области печени), увеличение живота (асцит), в нем скапливается жидкость. Появляется рвота с кровью (если тромбоз развивается на фоне цирроза печени).

* Тромбоз геморроидальных узлов. Человек ощущает сильную боль и зуд в области заднего прохода, повышается температура тела, увеличиваются геморроидальные узлы.

* Тромбоз артерий конечностей. Его симптомы: мерзнут руки или ноги, общая слабость и перемежающаяся хромота после долгой ходьбы.

* Тромбоз коронарных артерий. Для него характерны давящая боль в сердце, слабость, затруднение дыхания после физических или эмоциональных нагрузок.

* Тромбоз сосудов головного мозга. Появляются шум в ушах, рассеянность, проблемы с памятью, бывает головокружение, темнеет в глазах...

Набираем 112, если:

* вдруг стало сложно дышать, не хватает кислорода;
* появилась боль в груди или дискомфорт, который усиливается при кашле или глубоком вдохе;
* во время кашля выделяется мокрота с кровью;
* возникли трудности с речью;
* в глазах начало двоиться, появились слепые пятна, «туман»;
* резко упало кровяное давление, и это сопровождается головокружением, помутнением сознания, обмороком.

P. S. Не факт, что эти ситуации спровоцированы именно оторвавшимся тромбом. Но раздумывать о причинах времени нет: при появлении перечисленных симптомов немедленно обращайтесь за помощью.

Эликсир для сердца и сосудов

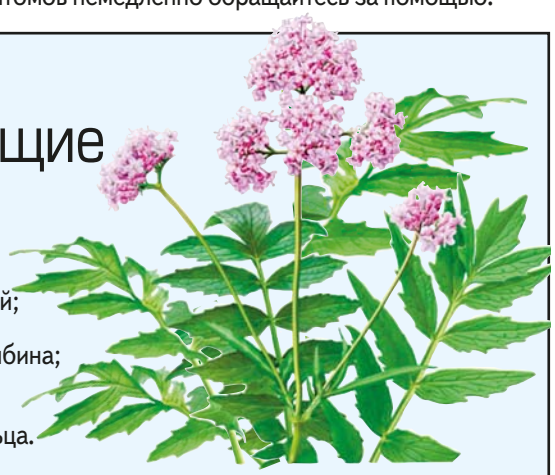
Залейте 30 г измельченного на терке прополиса 96%-ным спиртом, настаивайте в темном месте 1 неделю (обязательно при комнатной температуре, так как прополис теряет свои свойства при охлаждении), периодически встряхивая содержимое, процедите. Храните в темном месте.

Разотрите в кашицу чеснок, 200 г кашицы залейте 100 мл 96%-ного спирта, настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите. Остаток отожмите, снова настаивайте 4 дня, затем аккуратно отцедите отстоявшуюся настойку. К настойке добавьте 2 ст. ложки меда и 10 мл настойки прополиса, тщательно перемешайте.

Принимайте за 30 минут до еды, разбавляя настойку в 1 ложке теплой воды или молока, следующим образом: в 1-й день на завтрак — 1 капля, в обед — 2, на ужин — 3 капли. На следующий день: утром — 4 капли, днем — 5, вечером — 6 капель. Так прибавляйте по капле до 5-го дня лечения, вечером этого дня принимайте 15 капель. Утром 6-го дня примите 15 капель, затем количество капель снижайте на одну до 10-го дня: вечером оно должно составить 1 каплю. На 11-й день утром, днем и вечером принимайте по 25 капель. С 12-го по 16-й день начните прием капель опять по нарастающей схеме, то есть утром 12-го дня — 1, днем — 2, вечером — 3 капли. На 13-й день — 4, 5, 6 капель, и так до 15 капель вечером 16-го дня. Лечение повторите через 6 месяцев.

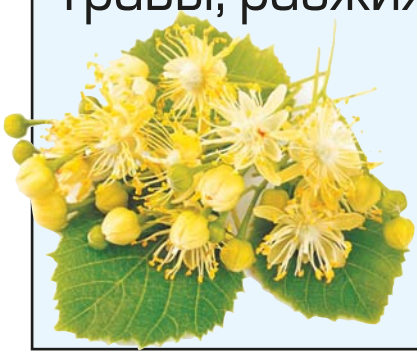
О. П. Семкин, целитель, Брянская обл.

Травы, сгущающие кровь



* Крапива;
* горец почечуйный;
* шиповник;
* черноплодная рябина;
* зверобой;
* валериана;
* кукурузные рыльца.

Травы, разжижающие кровь



* Донник лекарственный;
* кора ивы;
* цветы и трава таволги;
* володушка золотистая;
* галега лекарственная;
* клевер пашенный;
* плоды и кора конского каштана;
* цветы липы сердцевидной;
* левзея сафлоровидная;
* марена сердцелистная.

Учимся стареть. Советы психолога

Ладно бы седина, а то ведь лысина!

С самого рождения человек начинает стареть. Казалось бы, можно было бы к этому привыкнуть. Но нет! С определенного возраста не радуют дни рождения. Почему?

Все начинается с первой морщины

Если пожилая дама носит яркий бант и легкомысленные шорты — это не продолжение психологической молодости, а начало старческого маразма. Хотя благородные седины и выразительные морщины придают человеку солидность, как-то не хочется менять на них свою роскошную каштановую шевелюру и бархатистую кожу. Ладно, седина, а если лысина? А к ним в придачу живот, дряблость и сутулость...

Чтобы такие изменения не застали вас врасплох, нужно готовиться к ним заранее. Прежде всего надо помнить, что у всех людей есть не только хронологический, но еще и биологический, и психологический возраст. Чтобы узнать первый, достаточно заглянуть в паспорт. Биологический возраст показывает, в каком состоянии находится организм, а психологический определяет, на сколько лет человек чувствует себя. Замечено: лишь у каждого четвертого человека психологический возраст соответствует количеству прожитых лет.

Не бойтесь совершать поступки

Поскольку все указанные возрасты связаны между собой, их соотношение можно менять. Например, зрелая женщина, ощущающая себя в душе на двадцать пять, старается держать себя в хорошей форме. Доказано, что те люди, которые откладывают серьезные жизненные поступки «на потом», обычно чувствуют себя и выглядят намного младше своих лет. А те, кто торопится жить, уже в молодости ощущает себя стариком, и окружающие преувеличивают его возраст.

> ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ДЕТСТВА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РЕБЕНКОМ И ИЗБЕЖАТЬ ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.

От диагноза становится не по себе...

Опасно игнорировать свой паспортный возраст. Отражение в зеркале напоминает о том, что жизнь не стоит на месте. Сорокалетний мужчина, рассматривая мешки под глазами, скорее придет к мысли, что уже пора посадить дерево и родить сына, чем двадцатилетний щеголь.

Радикулит, инфаркт, инсульт — от этих слов становится не по себе. А если представить, что это записано в вашей медицинской карте? Слезы жалости капают в недопитый чай с сахаром и на сдобную булочку с маслом и повидлом. Стоп! С чем там булочка? Сахар — это белая смерть, масло — источник повышенного холестерина в крови, углеводы — верный путь к избыточному весу. Получается, что причины практически всех болезней пожилого возраста лежат в неправильном образе жизни, который человек ведет с молодости. Недаром бывших спортсменов и танцоров можно узнать по осанке и походке даже в девяносто лет. Чем выше уровень физической активности в молодости, тем больше полезных привычек останется в пожилом возрасте. Если мужчина спокойно поднимал штангу в 50 килограммов, на склоне лет ему не составит труда скрутить в бараний рог непослушного 20-килограммового внука. А если он не поднимал ничего тяжелее рюмки, даже страшно подумать, чем закончится такой поединок. Жалко, конечно, менять сладкий чай на минеральную воду со шпинатом вприкуску. Зато привычка держать здоровье под контролем снизит риск возникновения неприятных неожиданностей в старости.

> ПРИЧИНЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ЛЕЖАТ В НЕПРАВИЛЬНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕК ВЕДЕТ С МОЛОДОСТИ.

Позаботьтесь о надежном тыле

Тогда можно легко избежать одиночества в пожилом возрасте. Искренние отношения с детьми, а затем и с внуками позволят в старости чувствовать себя востребованным, а значит, молодым. Общение с друзьями детства дает возможность снова почувствовать себя ребенком. Да, с возрастом друзей становится все меньше и меньше. Кто-то переезжает, с кем-то расходятся интересы, а кто-то просто умирает. Поэтому нужно расширять круг общения за счет новых знакомых. Например, принять зятя как родного сына. Он придет в вашу семью не только со своими родителями, но и многочисленными родственниками.

Что уж скрывать...

Говоря о старости, мы часто подразумеваем скорую смерть. По чьей-то остроумной формулировке жизнь — это болезнь со стопроцентным летальным исходом. Психологи утверждают, что панический страх смерти испытывают только те люди, которые практически ничего не добились в жизни. Если человек может оглянуться назад и с гордостью перечислить свои серьезные, на его взгляд, достижения, он уходит гораздо спокойнее, с чувством выполненного долга. Поэтому надо создавать как можно больше таких достижений, пока есть силы и возможности.

Подводя итог, можно сказать: если старость неизбежна, нужно расслабиться и получать удовольствие.

И. М. Герашенко, психолог-геронтолог

Бальзам помог мужу справиться со стенокардией

Сам врач посоветовал рецепт бальзама для сердца. Надеюсь, он кому-нибудь пригодится. Потребуется по 200 г изюма, сушеного инжира, кураги, чернослива без косточек, плодов шиповника и меда. Все компоненты залейте на ночь 1,5 л холодной кипяченой воды. Утром настой слейте, а сухофрукты пропустите через мясорубку. Добавьте в смесь мед, все хорошо перемешайте, выложите в банку и поставьте в холодильник. Смесь меда с сухофруктами принимайте регулярно по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером за час до еды. После месяца приема перерыв на 2-3 недели. Благодаря этому бальзаму мой муж чувствует себя намного лучше.

И. Н. Новикова, Алтайский край

Две-три процедуры — и нет жировиков!

На один уголок льняной салфетки насыпьте 1 чайн. ложку черного молотого перца, разровняйте и накройте другим углом салфетки. Затем 1-2 ст. ложки спирта, тройного одеколона или самогона — что есть — нагрейте на водяной бане и смочите салфетку. Компресс приложите к жировику, накройте куском ваты и закрепите бинтом или лейкопластырем. Держите не больше 10 минут, чтобы не было ожога. Через 2-3 часа повторите, не меняя перца. Иногда хватает 2-3 процедур — и нет жировиков!

И. В. Конева, Магадан

Учимся отдыхать

Взбодритесь за пять минут

ЛУЧШЕ ПЯТИМИНУТНЫЙ, НО СВОЕВРЕМЕННЫЙ ОТДЫХ, ЧЕМ ЧАСОВОЙ, НО ЗАПОЗДАЛЫЙ.

Если вам приходится много сидеть, есть простой способ взбодриться за 5 минут с помощью физкультминутки.

* Вдохните полной грудью 3 раза и энергично разотрите уши сначала вверх-вниз, потом влево-вправо.
* Оскальтесь и несколько раз сомкните и разомкните челюсти.
* Разотрите щеки.
* Помассируйте затылок.
* Легко проведите несколько раз вдоль бровей.
* Имитируя умывание, легко помассируйте лицо обеими руками.

Чтобы не пропустить физкультминутку, я ставлю напоминание на своем мобильном телефоне. Как только прозвучит сигнал, тут же выхожу из кабинета и в укромном местечке тренируюсь.

Благодаря таким занятиям к вечеру у меня нет ощущения, что я как выжатый лимон.

А. А. Ершова, Кемеровская обл.

Для гипотоников

ПОДЖАРЬТЕ и смелите 50 г зерен кофе, добавьте 0,5 кг меда, сок 1 лимона и тщательно перемешайте. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Храните в холодильнике.

ЗАЛЕЙТЕ измельченные плоды лимонника китайского 40°-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивайте 2 недели. Принимайте по 25-40 капель, запивая водой, 2 раза в день, перед завтраком и обедом, за 30 минут до еды.

ПОВЫСИТЬ давление можно при помощи имбиря. 1/2 чайн. ложки порошка имбиря растворите в стакане крепкого сладкого чая. Пейте 3 раза в день в течение недели. Дозу не увеличивайте, так как может участиться сердцебиение.

УПАЛО давление? Кружится голова? Принимайте пчелиное маточное молочко в таблетках по 2 г с медом 3-4 раза в день до еды.

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ НИКОГДА НЕ СПРОСИТ: «СКОЛЬКО?» — А СРАЗУ СХОДИТ И ПРИНЕСЕТ ДВЕ.

На каждый день

● Чтобы глаза не уставали, полезно периодически переключать взгляд вдаль на несколько минут, после чего желательно закрыть глаза и расслабить их на 1-2 минуты. Это простое упражнение успокаивает нервную систему, регулирует внутриглазное давление.

● Холодная вода хорошо повышает тонус глаз и окружающих их тканей. Лицо с открытыми глазами опустите в холодную воду на 3-4 секунды. Процедуру повторяйте 3-4 раза. Умываясь, не забудьте легонько плеснуть в глаза холодной водой 10-15 раз. Вода обязательно должна быть холодной.

● Стали хуже видеть? Полезно пользоваться белково-медовыми каплями. Чтобы их приготовить, варят вкрутую куриное яйцо, удаляют желток и на его место кладут мед. Вскоре он растворится, и его надо слить в пузырек. Такие капли снимают воспаление глаз.

Работают мастера

Опухоль занимала 2/3 селезёнки

Большую опухоль селезенки 3-летнему малышу удалили детские хирурги Тюменской областной больницы №2.

В приемное отделение больницы малыша привезли встревоженные родители. Он жаловался на боль в животе. УЗИ показало наличие новообразования в брюшной полости. После компьютерной томографии с контрастированием и магнитно-резонансной томографии стало ясно, где именно находится опухоль, ее размер, расположение сосудов.

Новообразование занимало 2/3 селезенки. Оно нарушило функцию органа, сместило селезенку и рядом расположенные органы, нарушая их кровоснабжение и работу. С такими опухолями опасно жить. Если, например, неудачно упасть на левый бок, можно спровоцировать разрыв селезенки, сквозь которую проходят крупные кровеносные сосуды. При их повреждении развивается крайне опасное массивное кровотечение.

Ребенка спасли, выполнив лапароскопическое хирургическое вмешательство (без разрезов). После заживления следов от проколов практически не останется.

Новообразования селезенки редко бывают злокачественными. С большой долей вероятности химиотерапевтическое лечение ребенку не потребуется.

Прикинь на себя

Молнии сверкают...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает офтальмолог, доктор медицинских наук Наталья Сергеевна Петровская.

СТЫДНО ВЫЙТИ НА УЛИЦУ С СИНЯКОМ...

Уже несколько лет у меня периодически опухают глаза. При этом под глазом появляется синяк, покраснение. Глаз становится безобразным, стыдно выйти на улицу. Дня через три-четыре синяк исчезает. Врачи говорят, что это конъюнктивит. Лечусь, но лечение не помогает.

В. Семушкин, Воронежская обл.

Больше всего это напоминает хронический аллергический конъюнктивит. Периодически после контакта с аллергеном он обостряется. Если, кроме отека и покраснения, мучает зуд — диагноз более чем ясен. Попробуйте во время очередного обострения пользоваться каплями дексаметазон (0,1%). Если наступит быстрое улучшение — уменьшится отек и краснота, скорее всего, это так и есть. Но этими каплями не надо увлекаться — используйте их только во время обострения.

МОЖЕТ, ПОРА НАЧИНАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ?

Мне 50 лет. Близорукость минус четыре. Работаю в офисе почти весь день за компьютером. Время от времени перед глазами начинают проплывать мушки. Может, пора начинать тревожиться?

Д. А. Уроженцев, Калужская обл.

— Может, и пора. Обратитесь к врачу, чтобы доктор, предварительно расширив зрачок, осмотрел глазное дно. Мушки часто появляются на фоне сумерек или, наоборот, на ярко-белом фоне, когда человек, например, смотрит на потолок. Причина их появления — деструкция стекловидного тела. С возрастом оно начинает изменяться, причем у близоруких людей несколько раньше. В некоторых случаях это может приводить к дальнейшей отслойке стекловидного тела, иногда — к повреждениям и отслойке сетчатки. Угрожающие признаки этого состояния: появление вспышек или сверкание молний в глазу. Сама по себе деструкция стекловидного тела не требует особого лечения. Однако если мушки сильно выражены, мешают смотреть, поможет специальный лазер. Также полезно принимать витаминные комплексы, которые содержат лютеин и зеаксантин.

Искривление прямых линий, появление пятен указывает на проблемы с сетчаткой.

НА ВЕКАХ ПОЯВЛЯЮТСЯ КОРКИ...

Третий месяц мучаюсь. На веках появляются корки. «Тетрациклин», глазные капли «Тобрадекс» и гидрокортизоновая мазь не дали никакого результата. Ходила к врачам два раза — ничего вразумительного не ответили. Сначала грешили на косметику — перестала пользоваться, но изменений не произошло. Стала принимать «Цетрин» (думала, может, у меня аллергия) — эффекта тоже нет. Глаза чешутся, зудят, слипаются, утром их сложно открыть.

Евгения Дмитриевна, Владимир

Попробуйте полечиться по такой схеме:

* делайте компрессы со свежезаваренным крепким теплым зеленым чаем (утром и вечером, по 5 минут). Затем легкий массаж ресничного края;

* ресничный край век и ресниц обрабатывайте «Мирамистином» с помощью ватного тампона. После этого на ресничный край нанесите «Блефарогель-2» и капайте «Окомистин» (по 1 капле 3-4 раза в день в течение 2 недель);

* на ночь, перед сном, в оба глаза закапывайте глазной гель «ВитА-ПОС» — по 1 капле.

Не навреди!

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ КОНЪЮНКТИВИТЕ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ДЛИТЕЛЬНО, ПОСКОЛЬКУ ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ГЛАУКОМУ.

Мужу в глаз попал кусок металла. Что делать?

Глаз красный, но муж к врачу идти не хочет...

Светлана, Хабаровск

Работая с металлом или деревом, желательно надевать защитные очки. Это, казалось бы, мелочь, но может спасти зрение. Застрявшее в глазу инородное тело не пытайтесь вытянуть самостоятельно, чтобы не усугубить травму и не прибавить работы хирургам. В больницу нередко попадают такие «умельцы», у которых поврежден глаз кусочком тоненькой проволоки из металлической щетки. Недавно на прием пришел пациент, которому в глаз попала металлическая стружка. Возникло проникающее ранение глаза, но только спустя сутки мужчина обратился к доктору. Еще немного бы посидел дома — и из-за воспаления всех тканей глаза (эндофтальмит) мог потерять не только зрение, но и сам глаз.

Не навреди

Глаукому можно предсказать

Начальные признаки глаукомы пациенты нередко не замечают, поэтому к офтальмологу обращаются, когда стремительно начинают терять зрение.

Высокое внутриглазное давление приводит к постепенному отмиранию нейронов сетчатки глаза и слепоте. Бессимптомная стадия глаукомы может длиться до 10 лет. Британские офтальмологи предложили для диагностики использовать контрастное вещество, которое заставляет светиться поврежденные клетки сетчатки. Если при осмотре глазного дна врач видит свечение, это дает ему право диагностировать доклиническую стадию глаукомы. Выявление начальных признаков заболевания с помощью нового теста позволяет задержать прогрессирование глаукомы и предотвратить слепоту.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...
Лечить могут не только лекарства

Вы когда-нибудь видели, чтобы главы государств или премьер министры ходили с палочкой?

А ведь многим за 60, а то и 70 лет! Почему же у них не болят суставы?! Что это за секрет такой?!

Оказывается, суставам помогают современные медицинские аппараты! Один из самых эффективных способов — высокотоновая электротерапия (HiTop). Он обрел огромную популярность во всем мире!

Лекарства для суставов снимают острые симптомы

НЕВЕРОЯТНАЯ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Раньше высокотоновая HiToP-электротерапия была доступна только в элитных клиниках. Она основана на прямом воздействии на пораженные ткани и органы модулированными электроимпульсами с частотой от 4 до 32 кГц. Эти частоты изменяют биохимические процессы в клетках и повышают энергетику организма! Это было лечение для элиты.

Но прогресс не стоит на месте! Нашим ученым–медикам из Санкт-Петербурга удалось создать потрясающий медицинский аппарат — «Надежда».

Его появление на выставках медицинской техники произвело фурор! Зарубежные медики были потрясены его возможностями! Аппарат стал медицинской сенсацией! И при этом в отличие от западных аналогов он стоит недорого и лечение доступно практически ВСЕМ! Это потрясающее достижение! И самое замечательное, что теперь высокотоновая HiToP-электротерапия может использоваться не только в элитных клиниках, но и ДОМА!

СУСТАВЫ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ!

Но начнем с лекарств.

Как работают лекарства для лечения суставов? Они только снимают симптомы — воспаление и боль.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) тормозят воспалительный процесс и снижают боль. Часто проявляются побочные эффекты — развитие гастритов, язв желудка. Некоторые НПВП негативно воздействуют на хрящ, провоцируя развитие артроза.

Цитостатики помогают при лечении ревматоидного артрита. Но они нарушают процессы роста всех клеток всего организма. Да еще и нарушается кроветворение.

Гормональные препараты вводят прямо в сустав в виде инъекции. Применяются только по строгим показаниям врача и в крайних случаях при сильной боли. Потому что они подавляют иммунитет. К тому же ухудшается выведение погибших клеток из суставов. Побочные действия — снижается выработка собственных гормонов, могут нарушаться обменные процессы. Причина заболевания не устраняется.

И болезнь неминуемо возвращается. Вот так и доходит до протезирования.

А ЧТО ДЕЛАЕТ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ?

Она направляет на больной сустав специальные электросигналы с частотой модуляции от 0,1 до 200 Гц. Они обезболивают при острой и ноющей боли. Практически без побочных эффектов! Часто уже с первого сеанса боли уходят или значительно снижаются! После окончания сеанса терапии эффект сохраняется до 2,5 часа. А через 3–7 сеансов боль уходит!

«Надежда» улучшает кровоснабжение тканей суставов и питание их клеток. Тогда останавливается процесс их преждевременной гибели. Электроимпульсная капилляротерапия на один работающий капилляр открывает девять новых! В 10 раз увеличивается кровоснабжение! Невообразимая эффективность! Усилится восстановление хрящевой ткани, синовиальной оболочки и суставной жидкости.

Очищает ткани от поврежденных клеток, потому что усиливает лимфоток. При этом еще и рассасываются отеки.

Восстанавливает проводимость нервных путей от спинного мозга до сустава. «Оживляет» сустав. Ведь нарушенная проводимость нервных путей может иногда быть основной причиной развития заболевания.

«Надежда» обезболивает и лечит суставы и остеохондроз, а не просто снимает симптомы!

ВОЗМОЖНОСТИ АППАРАТА «НАДЕЖДА»

- ***Облегчение боли любого происхождения.***
- ***Восстановление после переломов, вывихов, растяжений.***
- ***Снятие отечности, улучшение кровотока.***
- ***Нормализация обмена веществ.***
- ***Воздействие на клеточном уровне.***
- ***Расслабляющий импульсный массаж.***
- ***Улучшение настроения и общего самочувствия.***

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для «Надежды» разработаны методики терапии более 60 острых и хронических заболеваний!

«Надежда» помогает при повышенном давлении, стенокардии, ишемической болезни сердца. Она снимает спазм сосудов, увеличивает текучесть крови, раскрывает новые капилляры и усиливает питание сердца! Нужнейшая помощь при инфаркте!

«Надежда» мощно усиливает иммунитет! Она увеличивает подвод клеток иммунной системы (фагоцитов и макрофагов, убивающих вирусы и бактерии) к очагу заболевания. Ускоряется лимфоток и выведение токсинов из клеток. Усиливается энергетика организма. А значит, не будет осложнений после лечения!

«Надежда» кратно увеличивает подвод кислорода и питательных веществ к клеткам, что усиливает их устойчивость к вирусам и бактериям. Значит, есть все шансы и вовсе не заболеть или легко перенести болезнь!

Поддаются лечению и болезни мочеполовой системы и простатит! Ведь основная причина простатита — плохое кровоснабжение — устраняется! Снимается отек, и уменьшается объем железы. Облегчается мочеиспускание, и повышается мужская эректильная функция. Мало того, усиленное кровоснабжение улучшает подвод лечебных препаратов к простате и другим органам! И лекарства начинают действовать в разы сильнее! Ваши проблемы уходят в прошлое!

И это не все! Электрические импульсы помогают сбалансировать работу эндокринных желез (щитовидной, надпочечников, половых). Настраивается правильная работа всех органов. Усиливается выработка эндорфинов (гормонов счастья) — самочувствие и настроение улучшаются. Представляете, вы — спокойный и счастливый человек! Легко засыпаете и просыпаетесь. Утром быстро и без напряжения входите в рабочий ритм.

А еще «Надежду» можно использовать для сброса лишнего веса. Да, снижение веса будет небыстрым. Зато безопасным и не потребует тяжелых тренировок, которыми далеко не все могут заниматься.

МЕДИЦИНА ОДОБРЯЕТ!

«Надежда» имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора на медицинское изделие. Она прошла клинические испытания в двух клиниках Санкт-Петербурга.

Испытания показали потрясающий уровень эффективности — целых 85,1%[3]. То есть 9 из 10 человек исцеляются!

«Надежда» награждена двумя платиновыми знаками качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века». Получила золотой знак качества и звание лауреата конкурса «100 лучших товаров России».

Недаром вам ГАРАНТИРУЕТСЯ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ при отсутствии результата лечения!

А значит, приобретая такой потрясающий аппарат, вы еще и ничем не рискуете!

Уверенность компании в своем продукте полная!

Выбираете нужную программу, накладываете электроды, нажимаете кнопку, и аппарат все делает за вас и врача!

После процедуры высокотоновой терапии вы почувствуете себя обновленным. Боль уходит. Ощущается прилив сил и бодрости. Происходит как бы омоложение, в том числе и суставов!

«НАДЕЖДА» — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Клиники и санатории очень успешно применяют «Надежду» в кабинетах физиотерапии. А вы можете применять ее дома! И цена для такого уникального медицинского аппарата профессионального класса весьма и весьма скромная. Разве ваше здоровье не дороже денег?!

И «Надежда» послужит всей семье! То есть это не трата, а вложение в здоровье семьи! А если еще учесть, что один курс лечения в стационаре на подобном аппарате стоит от 3000 до 20 000 рублей...

С «Надеждой» не надо тратить время, немалые деньги и нервы на хождение по клиникам. Что не так-то просто с больными суставами! Да еще рискуя подхватить там инфекцию! Вы можете лечить суставы, остеохондроз и другие болезни дома. Столько курсов, сколько надо для излечения и закрепления результата! Вы снова обретете свободу передвижения! Сами сможете пройтись по магазинам и пойти на прогулку или в гости!

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ![2]

Учтите — ожидается повышение цены на аппарат. А сейчас еще идет реализация партии аппаратов по старой цене. Есть смысл сделать заказ прямо сейчас!

Не откладывайте жизнь на потом! «Надежда» точно нужна вашей семье! Позаботьтесь о себе и близких! И будьте здоровы!

«НАДЕЖДА» ПОМОГЛА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:

- деформирующие дорсопатии;
- спондилопатия;
- поражения межпозвоночных дисков;
- радикулопатия;
- полиартроз;
- коксартроз;
- гонартроз;
- другие артрозы и заболевания.

Остерегайтесь подделок! *Специальная защитная голограмма на упаковке с «НАДЕЖДА»— 100 % гарантия, того что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.*

ПОДАРОК!

При заказе аппарата «Надежда» вы получите магнитные браслет АМБФ, стоимостью 1530 РУБЛЕЙ, БЕСПЛАТНО![1]

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

8-800-777-67-32

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
Консультация специалиста бесплатно!
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ П-51
в письме укажите ваш номер телефона

Официальный интернет-магазин life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд №РЗН 2015/3004. [1]Акция действует с 28.04 до 9.06.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. [2]Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора. [3]Протокол 27.05.13г. РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На нервной почве появился нейродермит

Что я только не делала, какие только мази и лекарства не пробовала — ничего не помогало. В шкафу у меня стояла настойка, которую принимала для улучшения работы сердца. И я от безысходности решила смазать ею пораженные участки кожи. И представляете, сразу пропал страшный зуд, а через неделю от моей болезни не осталось и следа! Пишу рецепт настойки: надо пропустить через чеснокодавку 13 крупных зубков чеснока, залить 250 г водки, настаивать 10 дней, после процедить через марлю. Лекарство готово!

И. В. Стрельченко, Красноярский край

От радикулита бабулю спасали хреновые ванны

Когда у кого-то из детей или взрослых начиналась простуда и поднималась температура, бабушка смешивала по 1 ст. ложке корней валерианы, нашатырного спирта и яблочного уксуса и натирала этой смесью виски, грудь, спину, руки, ноги, ступни, а также за ушами. После этого надевала больному теплые носки и укладывала под теплое одеяло. Через 10-15 минут температура снижалась, а простуда убегала за тридевять земель.

А вот радикулит бабуля лечила, принимая хреновые ванны. Натирала хрен, 4 ст. ложки заворачивала в марлю и опускала в ванну (температура воды должна быть 36-37°С). Эту процедуру бабушка делала на ночь в течение двух недель, когда было совсем уж невмоготу.

З. М. Железняк, Калужская обл.

Как я избавилась от стенокардии

Помогла в этом чудо-настойка, рецепт которой достался мне от бабушки. К слову сказать, она знала толк в народной медицине. Надеюсь, этот рецепт и другим поможет. Засыпьте в темную бутылку 100-150 г соцветий клевера красного лугового (примерно стакан). Залейте 0,5 л водки и настаивайте 14 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день — перед обедом, за 15 минут до еды, и перед сном. Курс — 1,5 месяца.

О. Н. Крапивкина, Самарская обл.

Умные мысли

■ ЖЕНЩИНА — КАК СОЛЬ: С НЕЙ НЕСЛАДКО, А БЕЗ НЕЕ НЕВКУСНО.

■ ХОРОШО ПРОВЕЛ ВЫХОДНЫЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЕ ГОВОРЯТ В ТРАВМПУНКТЕ: «О-О! ЭТО ОПЯТЬ ВЫ! ОТКУДА НА ЭТОТ РАЗ СПРЫГНУЛИ?»

МУЖИКИ, ЗАПОМНИТЕ: ОПАСНО СОВАТЬ ПАЛЬЦЫ В ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО.

Знаете ли вы, что...

Современная вакцинация была известна медицине Древнего Китая в X веке нашей эры. Для прививки ребенка против оспы брался гнойничок больного человека, его содержимое вдувалось в нос прививаемого при помощи специальной трубки. Считалось, что одного вдувания вполне достаточно для приобретения иммунитета. Второй способ прививания: обертывание ребенка в одежду больного легкой формы оспы.

Пригодится

ДЛЯ спокойного сна. Заварите стаканом кипятка 15 г цветов первоцвета. Держите на маленьком огне минуту, процедите, остудите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ВОСПАЛИЛИСЬ молочные железы? Наложите компрессы из кашицы карпатского шафрана (крокуса) на больное место. Пряность действует как рассасывающее, противовоспалительное средство.

ОТ кашля. Смешайте в равных частях свежевыжатый морковный сок с молоком. Принимайте по 5-6 раз в день.

ПОМОЖЕТ при гипертонии. Мелко порежьте 4-5 штук вешенок и залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день в течение 2 месяцев.

Бронхит или...

Не упусти время

Некоторые симптомы бронхита и пневмонии схожи, потому что и в том и другом случае идет воспалительный процесс. При бронхите — в слизистых оболочках бронхов, при пневмонии — в тканях легких.

Но все-таки есть особенности, которые помогают узнать пневмонию и немедленно вызвать врача. Бронхит сопровождается сухим, раздражающим кашлем на начальном этапе, переходящим в кашель с мокротой через день-два. При остром бронхите повышается температура. Дыхание может быть затрудненным, болит в груди.

При пневмонии тоже повышается температура, также наблюдаются признаки респираторного заболевания, например кашель. Но тяжесть в груди и болевые ощущения выражены ярче и нередко ощущаются только с одной стороны. Особенно сильная боль при вдохе. Температура обычно выше, чем при бронхите, сопровождается ознобом. Зачастую жаропонижающие препараты не помогают. А мокрота во время кашля с первого дня выделяется в большом количестве. Может быть учащенное дыхание, слабость и повышенная потливость. Особенно тяжело пневмония протекает у детей, пожилых и людей с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями. Если вы заметили эти симптомы у себя или своих близких, не тяните время и вызывайте врача.

А. А. Фирсов, врач скорой помощи

Вы просили рассказать — На приёме у хирурга

Киста поджелудочной

Моему отцу поставили диагноз киста поджелудочной железы. Что это такое и как лечиться?

Андрей, Тюменская обл.

— Сначала важно выяснить, какая это киста, — ложная или истинная. Ложные кисты часто возникают из-за острого воспаления в поджелудочной железе, что может грозить даже некрозом.

— Чем ложная киста отличается от истинной?

— Истинная киста всегда имеет внутреннюю выстилку, а нередко и капсулу, поэтому ее технически несложно удалить. Стенками же ложной кисты являются ткани самой поджелудочной железы, поэтому раньше приходилось удалять часть органа. Сегодня, чтобы сохранить поджелудочную железу и ее работоспособность, хирург использует менее агрессивную тактику. Прежде всего выясняет, связана ли киста с протоками железы. Если нет, то ее можно убрать, сделав прокол под контролем УЗИ. Но, когда киста связана с протоковой системой, этот метод не подходит. Ведь может образоваться панкреатический свищ, и большая часть содержимого поджелудочной железы будет уходить наружу. Поэтому, чтобы восстановить нормальный отток сока поджелудочной железы в пищеварительный тракт, к полости кисты подшивается участок тонкой кишки.

— Как давно практикуют эту операцию?

— Около двадцати лет. Если есть ферментная недостаточность, то пациенты должны до и после операции принимать ферменты. Важно и то, какой образ жизни ведет человек и насколько он хочет его изменить. Не секрет, что одной из основных причин острого панкреатита является злоупотребление алкоголем. Когда пациент отказывается от спиртного, придерживается диеты, принимает медикаменты, то результаты лечения хорошие. При нарушении режима, к сожалению, эффективность операции резко снижается. Многие пациенты начинают новую жизнь, и день операции празднуют как второй день рождения, понимая, что все могло закончиться фатально.

— В каких случаях острый панкреатит лечат хирурги?

— Все зависит от того, насколько выражены симптомы. Легкая форма лечится консервативно в течение двух-трех суток, а при тяжелой, когда развивается панкреонекроз, иногда требуется интенсивная терапия в отделении реанимации. Хирург начинает работать, если при остром панкреатите развиваются гнойные осложнения. Сегодня все шире применяются щадящие методики. Жидкостные образования убираются через проколы под контролем ультразвука.

Игорь Колосович, хирург высшей категории, доктор медицинских наук

Авторитеты дают советы

Йоги называют печень работягой

Печень со своими желчными ходами и желчным пузырем — сложнейшая и важнейшая система организма. Впрочем как и все то, чем природа одарила нас в единственном экземпляре.

Пока мы спим, она работает

Хорошо работающая печень — это здоровье всего организма. Две основные функции печени — это очищать кровь, омывающую каждую клеточку нашего организма, и участвовать в переваривании пищи, дающей энергию, необходимую для жизни. И то, и другое происходит не одновременно, а распределено по времени суток. Ночью, когда мы спим, организм отдыхает, и печень чистит кровь, убирая из нее шлаки, накопившиеся за день, и скапливает их в ночной желчи.

Почему так важно позавтракать до 7 часов утра?

Есть такая «заслонка», именуемая сфинктером Одди, которая с 5 до 7 часов утра готова открыться и выпустить ночную токсичную желчь в систему пищеварения. Первым завтраком может быть все, что легко приготовить, но лучше, если это будет 1/2-2/3 стакана отвара шиповника, любой травы, которую любите. Это может быть чашка чая, кофе или просто вода. Не забывайте, что процесс утреннего сброса желчи очень важен. Если человек не завтракает, этого не происходит, и желчь, которая ночью вобрала в себя токсины, остается в организме весь световой день, отравляя его. Выработав в себе привычку завтракать первый раз до 7 часов утра, вы предохраняете печень да и весь организм от таких заболеваний, как гастриты, холангиты, дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, мочекислый диатез, запоры, геморрой.

Зачем питаться дробно

Для нормальной работы печени важно дробно и часто питаться. Это обусловлено биологическим ритмом работы организма. Ему необходимо, чтобы каждые 2 часа совершался сброс желчи, а это происходит только в процессе пищеварения. Чтобы помочь печени, достаточно съесть хотя бы небольшой сухарик или несколько сушеных размоченных яблок, горстку изюма или орехов. Метод дробного питания помогает организму физиологично и безболезненно «дробить» камни и выводить песок из желчевыводящей системы печени.

7-8-разовое питание, как это ни покажется странным, положительно влияет и на работу гормональной системы, потому что ферментативная система, реагирующая на поступление пищи в организм, начиная со слюнных желез во рту и заканчивая кишечным соком тонкого и толстого кишечников, тесно связана с работой желез внутренней секреции.

Печень — своеобразная кладовая питательных веществ организма, в том числе гликогена, который используется организмом в минуты стресса, «прикрывает» собой органы и системы от мощного выброса адреналина и норадреналина. Печень — химическая фабрика, «вмонтированная» между двумя системами — пищеварения и кровообращения. При разбалансировке в работе этого сложного механизма появляются многочисленные заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, сердца. Существует тесная связь системы пищеварения, печени, кровообращения.

Отеки на ногах? Поможет укроп

Пациенты даже не подозревают, насколько важна правильная работа печени. Такой пример. Часто причину отеков на ногах мы ищем в нарушении работы сердечно-сосудистой системы, хотя на самом деле к этому может приводить плохой лимфоотток в печени. Он способствует скоплению газов в толстом кишечнике, оттесняя печень к грудной клетке и сжимая нижнюю полую вену, — это и приводит к отекам. Здесь поможет укроп, а не срочная кардиограмма. Вспомните: при скоплении газов у маленьких детей им сразу дают укропную воду. Так почему же люди забывают об этом древнем лекарстве, когда дело касается их самих?

Йоги называют печень работягой, которая, подобно рабочей лошади, тянет свою ношу до конца, до гибели последней клетки. Перегрузка диеты животными жирами приводит к атеросклерозу, который приходит к людям не с возрастом, а с диетой.

Загляни в унитаз...

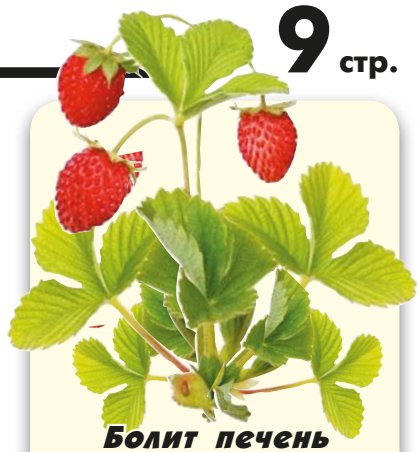
Проанализировать, как работает печень, можно по состоянию своего стула. В давние времена земские врачи не позволяли пациентам выливать содержимое ночных горшков до своего прихода. По консистенции, цвету и жирности стула они судили о работе печени. Если с печенью все в порядке и происходит своевременный выброс желчи в двенадцатиперстную кишку, где желчь активно участвует в переваривании и образовании каловых масс, то стул мягкий, сформированный и жирный. Отсутствие жирности стула свидетельствует о том, что жир, который поступает с пищей, не перерабатывается или задерживается в крови, способствуя образованию атеросклероза сосудов, сужая их просвет, скапливается в самой печени, лишая ее способности работать.

ВЫ НЕ НОСИТЕ ТЕСНУЮ ОБУВЬ, НО ПОЯВИЛАСЬ МОЗОЛЬ ПОД ПРАВЫМ МИЗИНЦЕМ? ПРОВЕРЬТЕ ПЕЧЕНЬ. ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ЕЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ.

Предвестник недуга

Предвестником серьезных заболеваний печени является дискинезия желчных ходов. Ее приметы: ощущение тяжести в правом подреберье после приема пищи, подташнивание в промежутках между приемами пищи, отсутствие интереса к излюбленным блюдам, горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна. Эти симптомы особенно сильны после приема жареной, жирной, консервированной и копченой пищи. Если годами не обращать на них внимания, то образуются песок и камни, которые приводят к воспалительным процессам в печени, а это гепатит, холангит и в итоге цирроз печени.

О. Т. Букина, гепатолог, врач II категории



Болит печень

■ ТРАВУ ЗЕМЛЯНИКИ, СОБРАННУЮ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ ВМЕСТЕ С КОРНЕМ, ВЫСУШИТЕ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ. ДВА КУСТИКА ЗАВАРИТЕ В ЧАЙНИКЕ, НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА И ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

■ СЪЕДАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 4 СВЕЖИХ ЛИСТА ПОДОРОЖНИКА В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ.

Советы польских терапевтов

Плохие привычки не сделают вас здоровее

Вы привыкли вздремнуть после обеда или выпить чай на полный желудок. Но это не самые лучшие привычки человека, уверяют польские терапевты. Почему?

Плохая привычка №1 — спать после сытного обеда. Процесс пищеварения нарушается из-за тяжелого перемещения еды по пищеварительному тракту, когда человек находится в лежачем положении. Кроме того, послеобеденный сон приводит к метеоризму и запорам.

Плохая привычка №2 — пить чай после еды. Речь идет о любом чае — зеленом, черном и других. Чай затрудняет усвоение питательных веществ и минералов. Особенно опасно это для людей, склонных к анемии. Есть риск, что железо не усвоится.

Плохая привычка №3 — спорт после еды. Это может привести к несварению и болям в желудке, а в перспективе — к нарушениям работы пищеварительной системы. Сжигать калории лучше чуть позже, а лучше через несколько часов после обеда, а не сразу же после того, как опустеет ваша тарелка.

Думай, думай

Больше двигаться — дольше жить

Ежедневные физические нагрузки продлевают жизнь бывших онкобольных. Этот вывод сделали российские врачи, анализируя состояние здоровья 2000 пациентов в возрасте 50-75 лет, излечившихся от рака. Люди, которые тратят 2,5 часа в неделю на физические упражнения, живут в 2 раза дольше тех, кто предпочитает отдыхать сидя у телевизора.

На приёме у маммолога

Мастопатию провоцируют стрессы и... пиво

СОЛНЦЕ ВИНОВАТО?

Правда ли, что длительное пребывание на солнце — основная причина мастопатии?
Ирина, Пермь

Причин появления мастопатии много. На первом месте — стресс, хронические гинекологические заболевания, недостаточность функции щитовидной железы, травмы и ушибы молочных желез, аборты. Сегодня к этим причинам можно добавить и чрезмерное потребление женщинами пива. Дело в том, что этот напиток содержит много фитоэстрогенов, а эстрогены, как известно, женские половые гормоны. Теперь о влиянии ультрафиолета на развитие мастопатии. Молочная железа не любит резких температурных перепадов. Бесконтрольное и длительное пребывание на солнце — страшный удар по гормональному фону, и когда он нарушается, то увеличивается уровень эстрогенов. Это, в свою очередь, ведет к изменениям в тканях молочной железы, яичников, щитовидки.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ МАСТОПАТИЯ?

Каких видов она бывает? Что делать, чтобы вовремя распознать болезнь?
Ольга, Норильск

При гормональном дисбалансе клетки, которые вырабатывают молоко, начинают разрастаться, образуя пузырьки с жидкостью — кисты. Это кистозная мастопатия. Если же вокруг протоков появляется уплотнение, это фиброзная мастопатия. Но кистозная мастопатия встречается редко, обычно развивается фиброзно-кистозная. Ее лечат лекарствами и травами. Гораздо опаснее, когда какой-то участок молочной железы начинает неправильно делиться, образуя узел. В этом случае можно говорить либо о фиброаденоме, либо о раке. Поэтому, чтобы поставить правильный диагноз, надо пройти тщательное обследование: под контролем УЗИ сделать тонкоигольную пункцию и взять клетки на анализ.

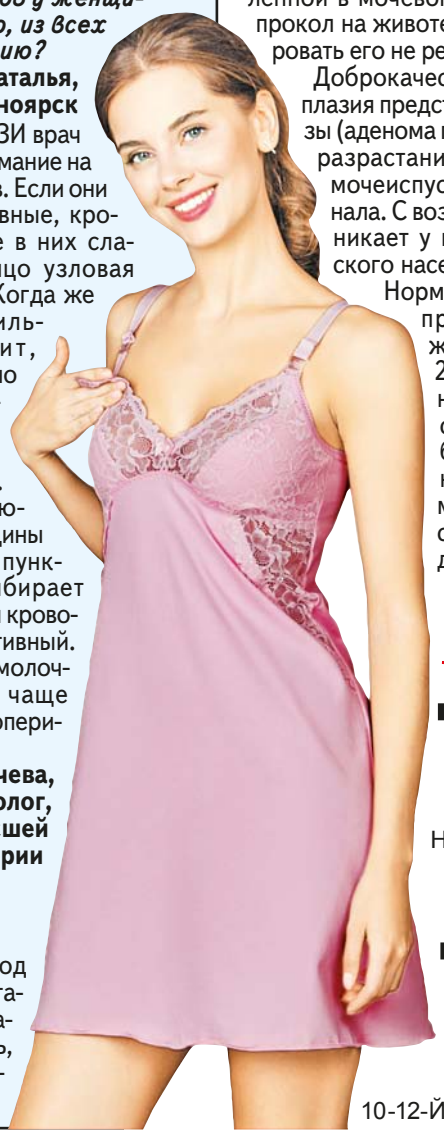
К сожалению, многие женщины ходят годами с узловыми образованиями и обращаются к врачу, когда узел уже стал злокачественным. Многие боятся, что пункция может спровоцировать быстрый рост узла. Но это заблуждение.

ИЗ ВСЕХ УЗЕЛКОВ БЕРУТ ПУНКЦИЮ?

Если узелков у женщины несколько, из всех берут пункцию?
Наталья, Красноярск

Во время УЗИ врач обращает внимание на контуры узлов. Если они гладкие и ровные, кровообращение в них слабое, то налицо узловая мастопатия. Когда же кровоток сильный, значит, клетки активно делятся и процесс, скорее всего, злокачественный. Из всех имеющихся у женщины узелков для пункции врач выбирает тот, в котором кровоток самый активный. Такой узел в молочной железе чаще всего нужно оперировать.

Р. И. Ткачева, маммолог, врач высшей категории



Намотай на ус

Некоторые виды рака нередко маскируются под мастопатию. Окончательный диагноз может поставить лишь гистолог при исследовании кусочка ткани, взятой из узла. Без пункции никак не обойтись, чтобы понять, что у женщины — мастопатия, фиброаденома или злокачественная опухоль.

От эрозии шейки матки

Залейте 1 ст. ложку с горкой цветов акации стаканом кипятка и настаивайте час, процедите. Настой принимайте утром, в обед и вечером перед едой по 1 ст. ложке. Курс — 1 месяц. Можно делать спринцевания отваром. Залейте 1 ст. ложку цветков акации 0,5 л воды и варите 3 минуты, остудите, процедите. Этот отвар рассчитан на одну процедуру спринцевания. Курс — 10 процедур в месяц, длительность лечения — 2-3 месяца.

ЛАПША из писем читателей

Презервативы у меня есть, колпачок вставила, противозачаточные средства закупила, опасные дни считать умею. Все у меня есть, только мужика нет. Где его найти? Дайте мое объявление в газете. Я хорошая...
Тамара, Московская обл.

***

Этот Коля через две недели знакомства сказал: «Что ты можешь знать обо мне, раз ты со мной не спала и не пила?»
Надежда, Ставропольский край

***

Зачем мужикам двадцатилетние? Женщина должна быть опытной, чтобы быстро определить первые признаки инсульта.
Евгения, Тамбовская обл.

Такой случай — *Работают мастера*

Аденома была огромной

ПЕТЕРБУРГСКИЕ УРОЛОГИ УДАЛИЛИ ПАЦИЕНТУ ГИГАНТСКУЮ АДЕНОМУ ПРОСТАТЫ. ЕЕ ОБЪЕМ — ПОЛ-ЛИТРА.

Мужчина поступил в Александровскую больницу с серьезным кровотечением и наложенной в другой больнице цистостомой (дренажной трубочкой, установленной в мочевом пузыре через прокол на животе) — там оперировать его не решились.

Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (аденома простаты) — это разрастание ткани вокруг мочеиспускательного канала. С возрастом она возникает у половины мужского населения планеты. Нормальный размер предстательной железы — до 25 см^3, увеличение ее на 100 см считается уже большим — возникают проблемы с мочеиспусканием, вплоть до его отсутствия, и требуется хирургическое вмешательство.

Еще 10-15 лет назад это была аденомэктомия — травматичная операция с большим разрезом кожи и внутренних тканей. Позже появился лапароскопический метод — проникновение к аденоме через несколько разрезов диаметром 0,5-1 см. Последние годы урологи предпочитают лечить пациентов с аденомой, применяя эндоскопию — трансуретральную резекцию. В ходе этого вмешательства хирург с помощью эндоскопических инструментов проникает к аденоме через мочеиспускательный канал и через него же по кусочкам удаляет разросшиеся ткани. Но такая операция может проводиться, только когда размеры аденомы не превышают 100 см^3.

Параллельно развиваются эндоскопические энуклеационные методики удаления аденомы. С помощью эндоскопических инструментов к железе подводится лазер. Управляя им, хирург действует как скальпелем внутри капсулы — будто отрезает патологическую ткань от ее стенок. При этом лазер не обжигает, а выпаривает аденому, не оставляя ожогов. Отделенная опухоль измельчается, проталкивается в мочевой пузырь и оттуда уже выводится наружу. В отличие от других хирургических методов энуклеация позволяет удалить всю ткань без остатка и снизить риск осложнений. Капсула (то, что осталось от аденомы), лишенная «внутреннего содержания», постепенно уменьшается в объеме, проходимость мочеиспускательного канала восстанавливается. Через 2-4 дня после операции пациент может возвращаться к обычной жизни.

Знаете ли вы, что...

- ДЕЛАТЬ УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НА 5-11-Й ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.
- ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАММОГРАФИИ — 10-12-Й ДЕНЬ ЦИКЛА.

До глубокой старости мой дед был крепкий, хоть куда!

На Алтае мужское бесплодие лечат красной щеткой (красным корнем). Длинные пахучие корешки еще мой дед сушил и пил как чай, особенно в баньке. И до глубокой старости был крепкий, хоть куда! И голова работала отлично, и все остальное тоже. Рецепт снадобья очень простой. Залейте 1 чайн. ложку измельченных корней стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день. А настойка красного корня хорошо помогает при гриппе и простуде. Ее пьют по 1 чайн. ложке, разбавленной в 50 мл воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Готовят так: 50 г измельченного корня заливают 500 мл водки. Настаивают 2 недели в темном прохладном месте, периодически взбалтывая. Когда настойка будет готова, ее процеживают.

Геннадий, Алтайский край

Авторитеты дают советы

С сыном к урологу

Большинство неприятностей, связанных с мочеполовой сферой, взрослым мужчинам можно избежать, если обратить внимание на некоторые расстройства вовремя — еще в детстве. Поэтому при малейших подозрениях на отклонения в половой сфере у мальчика нужно обратиться к детскому урологу (урологу-андрологу).

Симптомы нарушений

* Изменения в анализе мочи.

* Видимые изменения в моче — она стала мутной, появился неприятный запах, изменился цвет.

* Проблемы с мочеиспусканием — боль, недержание, редкое или, наоборот, слишком частое мочеиспускание. Для ребенка старше 3 лет нормальным считается мочеиспускание 4-7 раз в сутки.

* Отсутствие мочеиспускания — очень тревожный симптом.

* Боль в области почек. Иногда она сопровождается вздутием живота и рвотой. В таких случаях немедленно обратитесь к врачу.

Показаться детскому урологу нужно при таких нарушениях, как водянка яичка (гидроцеле), неопущение яичка в мошонку (крипторхизм), отечность, покраснение, болезненность в области полового члена, невозможность открытия головки полового члена (фимоз), варикоцеле. Иногда некоторые из этих состояний являются вариантом нормы, но могут обнаружиться и пороки, требующие лечения.

Многое зависит от родителей

В нашей стране предусмотрены профилактические осмотры урологом всех детей (и мальчиков, и девочек) в возрасте до года, трех и четырнадцати лет. Эти осмотры помогают выявить заболевания и отклонения в развитии мочеполовой сферы ребенка. Так, у малышей до года могут обнаружиться врожденные пороки: неопущение яичек, сужение крайней плоти, гипоспадия или эписпадия — смещение наружного отверстия уретры. При этой патологии половой член сильно искривляется, и нередко требуется операция. Причем выполнять ее желательно как можно раньше — в возрасте одного года. Ну а у 14-летних подростков есть риск развития варикоцеле — варикозного расширения вен яичка и канатика.

Но родители и сами должны обращать внимание на состояние наружных половых органов ребенка. Ведь они могут делать это постоянно и регулярно, в отличие от врача, проводящего профилактический осмотр. Вовремя выявленная и вылеченная болезнь снижает вероятность патологий и заболеваний в будущем, когда мальчик станет мужчиной.

Идем к доктору

Если малышу еще нет трех лет, то никакая подготовка и не нужна. Единственный момент: если у ребенка подозревают водянку яичка, то желательно, чтобы он попал к доктору не сразу после сна. Нужно побыть некоторое время в вертикальном положении. Иначе осмотр не будет информативным.

Дошкольнику старше трех лет можно объяснить в доступной форме, что лечит этот доктор. Сказать, что все мужчины и мальчики должны посещать его. Причем не только тогда, когда у них что-то заболит, а постоянно, раз в год, именно для того, чтобы ничего не болело. Младшему школьнику можно рассказать подробнее, чем конкретно занимается уролог. Объяснить, что от здоровья половых органов зависит, сможет ли мальчик в будущем стать отцом.

Сложнее подготовить подростка, особенно если это его первый в сознательном возрасте визит к такому специалисту. В этом возрасте не любят распространяться об интимных проблемах и предпочитают терпеть и никому ничего не говорить. Родителям нужно быть очень внимательными, чтобы вовремя заметить, что у сына что-то не в порядке. Много такта требуется, чтобы убедить мальчика показаться врачу и откровенно рассказать, что беспокоит. Если подросток не хочет, чтобы вы присутствовали при осмотре, не настаивайте. Единственный момент: при сборе анамнеза необходимо присутствие мамы. Она может подробно описать, как проходили беременность и роды, какие болезни были у сына в детстве, рассказать о семейных заболеваниях. А потом пусть сын останется с врачом наедине.

Гигиена тоже важна

Уролог также рассказывает о том, как надо ухаживать за половыми органами ребенка. Во многом снижает риск развития урологического заболевания правильная гигиена. Надо подмывать ребенка утром и вечером и приучать к этому мальчика. Мыть половые органы нужно без мыла: аккуратно отвести кожу крайней плоти к корню полового члена и полить водой из душа. Мыло не требуется, так как железы в коже вырабатывают секрет, обладающий бактерицидными свойствами.

И. М. Большаков, детский уролог-андролог, врач высшей категории

«У тебя там, дружочек, глисты завелись...»

Сидит мой четырехлетний сын и увлеченно собирает конструктор. На заднем фоне работает телевизор. Там показывают сцену, где мужчина признается женщине в любви. Мужчина говорит, что у него такие странные чувства в животе, во всем виновата любовь. Мой сын невозмутимо: «Какая любовь? У тебя там, дружочек, глисты завелись».

Ольга, Орловская обл.

Забыл родителей... дома

Многие часто рассказывают о том, как их в детстве забыли и оставили где-то родители. А я в 4 года забыл и оставил родителей... дома. Утром проснулся, оделся и ушел в детский сад, сам! Никто не проснулся, ни мама с папой, ни старший брат. В садике, с чувством выполненного долга, сидел и уплетал кашу, когда в дверях показалась мама...

Андрей, Ульяновская обл.

Будет муж рыжий и дети сопливые

В детстве я очень плохо ела, и бабушка всегда, когда я отказывалась от очередной ложки, пугала меня фразой: «Вот будешь плохо кушать, будет у тебя муж рыжий и дети сопливые». Встречаюсь уже два года с рыжим парнем. Блин, по ходу меня ждет сопливое поколение...

Инга, Омск

Бабушкины рецепты

От энуреза — травяная ванна

Смешайте 2 ст. ложки травы пустырника, по 3 ст. ложки травы душицы, крапивы, горца птичьего и цветков ромашки. Залейте 7 ст. ложек смеси 2 л кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Вылейте в ванну, наполненную до половины водой (36-38°С). Пусть ребенок полежит в ванне перед сном 15 минут.

Вкусное «лекарство» для иммунитета

Пропустите через мясорубку 1,5 стакана изюма, стакан очищенных грецких орехов, 1/2 стакана миндаля. Добавьте 1/2 стакана растопленного меда и сок двух лимонов. Настаивайте в темном прохладном месте 1-2 дня. Давайте ребенку по 1-2 чайн. ложки за час до еды.

Пора вставать!

КАК ПРАВИЛЬНО БУДИТЬ МАЛЫША В ДЕТСКИЙ САД.

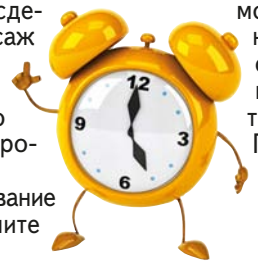
■ Пробуждение должно быть медленным и спокойным. Будьте как можно более ласковыми и мягкими в это время. Создайте специальный ритуал для пробуждения. Это может быть любимая музыка, поглаживания, ласковые слова, поцелуи, тихонько позовите малыша по имени.

■ Спросите, как ребенку спалось и что приснилось. Приготовьте что-нибудь ароматное на завтрак, чтобы от запаха ребенок проснулся. Благодаря этому у крохи выработается рефлекс приятного пробуждения.

■ Научите ребенка небольшой зарядке в постели, чтобы он чувствовал себя бодро. Втягивание живота при выдохе и выпячивание при вдохе активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это можно сделать в качестве соревнования «кто сильнее надует живот». Растягивания для позвоночника делаются лежа на боку: сначала вытягиваются правая рука вперед и правая нога назад. Потом то же самое делается с левой рукой и ногой. Затем потянитесь руками вверх, а пятками вниз.

■ Сразу после упражнений дайте ребенку 2-5 минут спокойно посидеть. После сна сделайте ему легкий массаж всего тела, уделив чуть больше внимания стопам и мочкам ушей. Это зарядит малыша бодростью.

■ Напомните про умывание и чистку зубов, включите чуть погромче музыку.



■ Не давайте ребенку лишние минуты сна. Лучше вставать всегда с запасом времени, чтобы его хватало для полноценных сборов.

■ Важно правильно определить биологический ритм организма вашего малыша. Кто он у вас: ранний жаворонок, любительница ночи сова или голубь? Жаворонки рано ложатся спать и рано просыпаются — пик их активности приходится на 7-10 часов утра. Совы предпочитают с утра поспать подольше, а засыпать как можно позже. Время их наибольшей работоспособности — вечер. Им необходимо более длительное пробуждение. Голуби могут приспособиться практически к любому режиму.

В. П. Солнцева, детский психолог

Прошу помощи

Не можем справиться с пролежнями

Моему старшему сыну 33 года. Шестой год он инвалид I группы (перелом шейного позвонка после травмы). Ставили специальную конструкцию. Из-за малоподвижного образа жизни появились пролежни. Один залечим — появляется другой. Использовали уже все доступные средства. Сейчас пролежни появились на колене. Когда днем Саша сидит, стол давит на колено, и моментально образуется рана. Помогают мази с серебром, но они дорогие, не всегда есть возможность купить. Обращаюсь к читателям: может, кто-то знает способы лечения пролежней?

Е. А. Райлян, Шахты, Ростовская обл.

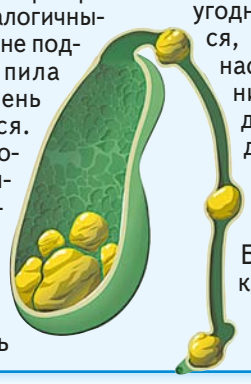
После операции халязион растёт как на дрожжах

Обращаюсь к тем, кто сталкивался с халязионом. Как лечились и что помогло? У меня на нижнем веке халязион около года. Сначала был большой, красный. По советам знакомых лечилась народными средствами: прикладывала натертое черное мыло, листочки липы. Потом сходила к врачу — назначил мази. Халязион уменьшился. Врач сказал больше не трогать, мол, от солнца может сам пройти. Действительно, летом халязион уменьшился в размерах и стал под цвет кожи, но все равно на веке виден бугорок. Попробовала полечиться гомеопатией — результатов нет. Может, лучше его просто вырезать? Но, говорят, после операции халязион растет как на дрожжах. Это правда? Жду советов от читателей, заранее спасибо всем, кто откликнется.

Анна Сергеевна, Краснодарский край

Передо мной стоит выбор — вырезать желчный пузырь или жить с камнем

У меня в желчном пузыре обнаружили большой камень (22 мм). Рассасыванию «Урсофальком» и другими аналогичными препаратами он не поддается. Полгода пила лекарства, но камень только увеличился. Никогда не беспокоил — никаких желчных колик и воспалительных процессов. Теперь передо мной стоит выбор — вырезать желчный пузырь или жить с камнем. Если делать плановую операцию, это будет лапароскопия. Она относительно простая — с помощью проколов, без жутких шрамов и с быстрым восстановлением. Если ждать до первого приступа, придется делать полостную операцию с большими разрезами, шрамами и более тяжелым восстановлением. К тому же приступ может случиться когда угодно. На операцию ложиться, конечно, не хочется: у нас в организме нет лишних органов. Потом еще диету придется соблюдать. Поделитесь опытом, кто сталкивался с такой проблемой, какой сделали выбор? Благодарю всех, кто откликнется.



Наталья Юрьевна, Костромская обл.

КТО ДЕЛАЛ УКОЛЫ БОТОКСА В ПОДМЫШКИ?

Уже давно мучает гипергидроз (сильное потоотделение). Постоянно потею, из-за этого нервничаю и потею еще больше. Все время приходится думать, как одеться, чтобы было не так заметно. Никакие антиперспиранты не спасают, разве что от запаха. Читала, что сейчас при гипергидрозе в подмышки делают уколы ботокса. Кто делал, поделитесь опытом. Насколько болезненна эта процедура и сколько уколов надо сделать? Как быстро наступает эффект и как это выглядит? Пота нет, а запах все равно появляется? И надо ли пользоваться обычным дезодорантом? Спасибо заранее всем, кто откликнется.

Людмила, Краснодарский край

В ЛЕВОЙ ПОЧКЕ ПОЯВИЛАСЬ ЖИДКОСТЬ

Благодаря откликам читателей «Айболита» я избавилась от кисты на почке. Спасибо всем большое, дай Бог здоровья! Теперь у меня нашли другую болячку — гидронефроз. В левой почке появилась жидкость. Кто смог избавиться от такого без операции, напишите, как? С нетерпением жду откликов.

Наталья, Нефтекумск, Ставропольский край

КАК ЖИТЬ С ГИДРОЦЕФАЛИЕЙ МОЗГА?

Моя знакомая страдает атрофией зрительного нерва. Недавно почувствовала себя хуже, стали появляться провалы в памяти, темнеет в глазах. Прошла обследование: МРТ показала умеренную гидроцефалию головного мозга. Кто сталкивался с таким диагнозом, как он проявляется? Как жить с этой болезнью? Могут ли быть обострения?

А. П. Киреева, Курск

***

Обращаюсь к читателям «Айболита» вот с каким вопросом: есть ли травы для снижения аппетита и веса? И еще: могут ли статины провоцировать набор веса?

Солодилова, Курская обл.

ОБНАРУЖИЛ НА ЯИЧКЕ МАЛЕНЬКУЮ ШИШКУ

Примерно месяц назад я почувствовал дискомфорт в области правого яичка. Обнаружил на нем маленькую шишку. Со временем она стала больше, как будто выросло третье яичко. Еще и боль чувствую — тягучую, пульсирующую, отдающую вверх под ребра. В области яичка температура повышена. Что надо сделать в первую очередь? Живу в селе, врачей у нас нет. К кому обратиться?

Петр Викторович, Владимирская обл.

ВСТАНУ ЛИ Я ВООБЩЕ НА НОГУ, НЕ ЗНАЮ...

Мне 53 года, инвалид I группы (миопатия). Еле ходила с двумя палочками. Но 2 января неудачно упала дома. Сын отвез на рентген. Оказалось, сломала кость правого бедра — ближе к колену. Девятого января сделали операцию, а 18-го выписали домой. Теперь только лежу и сижу. Денег не хватает, много уходит на памперсы. Кроме сына, родных нет, но он помочь не может, сам еле концы с концами сводит — платит кредиты. Прошу добрых людей помочь, кто сможет. Нужны памперсы, влажные салфетки, инвалидная коляска. Может, кто-то пришлет продукты питания или конверты (люблю писать письма!). На восстановление уйдет 6-8 месяцев. Нога ноет, плохо сгибается. Встану ли я вообще на ногу, не знаю. Пожалуйста, помогите, кто чем сможет. Храни всех Господь!

Валентина Борисовна Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Краснодарский край, 353240

***

Мне 68 лет. Получаю минимальную пенсию, хватает только на питание. Так сложилось, что, ухаживая за больными родителями, не смогла устроить свою личную жизнь. Замужем никогда не была, детей нет. Очень нужен аппарат для измерения давления, а купить нет возможности. Буду благодарна, если кто-то пришлет.

Юлия Владимировна Полянская, ул. Заречная, 28, кв. 1, с. Просянка, Петровский р-н, Ставропольский край, 356527

Воспалились глаза?

ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ ОЧАНКИ 1,5 СТАКАНА ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ДЕЛАЙТЕ С ОТВАРОМ КОМПРЕССЫ НА ГЛАЗА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Такая история — *Диагноз полиартрит*

После родов болезнь вернулась

Диагноз ревматоидный полиартрит мне поставили больше пяти лет назад. Благодаря лечению (принимала базисный препарат) началась ремиссия. Все было хорошо...

С одобрения ревматолога и терапевта решилась на рождение долгожданного ребенка. Беременность прошла легко, чувствовала себя на 18 лет. Четыре месяца назад родила замечательную дочку. Моему счастью не было предела. Но, видимо, меня накрыла послеродовая депрессия (во время родов накладывали швы, не могла сидеть, вылез геморрой). И, самое главное, никто не показал, как правильно прикладывать малышку к груди. Месяц кормила дочку с адскими болями. Не была морально готова к тому, что бывают трещины, лактостазы и маститы. Во время кормления каждый раз визжала от боли и истерила целый месяц. Кричала, что не буду кормить грудью (сейчас мне так стыдно за это перед близкими и дочкой).

Через месяц все наладилось, но ненадолго. Видимо, из-за истерик началось обострение в суставах. Полмесяца я пыталась снять воспаление и сохранить грудное вскармливание, но стало только хуже. Пришлось перевести дочку на смесь. Никогда себе этого не прощу! Теперь у нее второй месяц запоры, стул бывает раз в 3-4 дня и только со свечами. Плачу, когда вспоминаю, как дочка, наевшись, отпускала грудь и расплывалась в счастливой улыбке. Сейчас она съест смесь и плачет. На фоне чувства вины и проблем со здоровьем (боль и скованность) у меня сильная депрессия, каждый день в слезах, ужасная слабость, все валится из рук, живу на обезболивающих. Муж работает даже по субботам, мама живет и работает в другом городе, поэтому не может мне сейчас помочь. А я как будто сдалась, плыву по течению. Совсем запустила домашние дела, не могу элементарно вытереть пыль. Мало времени уделяю ребенку и мужу, сплю на ходу, хотя высыпаюсь. Дочка как будто понимает мое состояние, и, когда просыпается, даже не зовет и много спит.

Самое страшное — перестала верить, что все наладится. Из дома почти не выхожу. Пока это трудно дается. Иногда кажется, что не смогу ухаживать за ребенком — больно брать ее на руки. Такое ощущение, что разваливаюсь, не могу себя заставить даже зарядку сделать, а мне это необходимо для восстановления. Иногда пропадает желание бороться и жить. Хочется отдать ребенка мужу и сказать, что сдаюсь. Как выйти из этого состояния? Понимаю, что без позитивного настроя мне не победить, но не могу взять себя в руки.

Марина, Рязанская обл.

Почему отекают пальцы, врачи сказать не могут

У меня по утрам очень сильно отекают пальцы рук. Кольцо, которое обычно болтается, даже до половины пальца не могу натянуть! Днем отек спадает, но не полностью. УЗИ почек патологий не выявило, общий анализ мочи и по Нечипоренко тоже в норме. Терапевт говорит, что не знает, в чем может быть причина. Отекать пальцы начали давно, только сначала не так сильно. Года два назад правая рука отекла, и с тех пор и сама рука, и пальцы все время припухлые. Иногда побаливают мягкие ткани в районе локтя. Когда лежала в больнице, через два часа после капельниц у меня отекали пальцы. Есть проблемы с позвоночником и немного повышен уровень гормонов щитовидной железы. Подскажите, к какому врачу идти с отеками?

Евгения, Липецкая обл.

Спешим помочь

ОТ ПАРАЗИТОВ — САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК

Для Татьяны из Воронежской обл., автора письма «Как избавиться от паразитов, подскажите?» («Айболит» №4 за 2021 г.).

Этим методом с успехом пользуются рыбаки и охотники северных районов нашей страны. Понадобятся свежие или сухие грибы лисички. Из свежих делают салат. Горсть грибов мелко нарезают, добавляют измельченное вареное куриное яйцо, лук. Солят, заправляют сметаной или майонезом. Есть такой салат надо на завтрак в течение 7-10 дней подряд. Заготовить свежие лисички для лечения можно заранее. В течение 10 дней они могут храниться в холодильнике. Мне такое лечение помогло. Сушеные лисички можно есть как семечки. Еще раз уточняю: употреблять лисички для лечения нужно только сырыми, не варить и не жарить.

Геннадий Алексеевич Хремкин, Мордовия

МАМЕ ПОСОВЕТОВАЛИ ИСКУПАТЬ МЕНЯ В ЧЕРЕДЕ

Для С. С. Юферова, который просит помочь избавиться от чесотки («Айболит» №4 за 2021 г.).

Если у вас на запястьях, животе и в других местах пузырьки, значит, это чесотка. Так же очень давно было и у меня. Чесоткой меня заразила подруга, которая была в пионерском лагере. Мы тогда все спали на сеновале, и не я одна подхватила эту заразу. Мази, которые заказывали в аптеках, не помогали. Зудело все ужасно, особенно по ночам, спасу не было. Кто-то моей маме посоветовал выкопать траву череду (в народе ее называют собачки). Она и в аптеке есть. В кастрюле или чайнике надо варить эту траву в воде, чтобы цвет отвара был очень темный. Потом помыться этим отваром (не помню, с мылом мама купала меня или нет, я тогда еще ребенком была). Но после первого раза я спала спокойно. Можно повторить такую процедуру несколько раз. Все лето, осень и зиму не могла вылечиться, а здесь почти с первого раза помогло. С тех пор прошло уже 40 с лишним лет, а больше чесотки у меня не было. Кстати, в отваре череды можно и белье постирать. Если поможет, напишите пару слов. Желаю выздоровления.

P. S. Как помоетесь, сразу не вытирайтесь, дайте коже немного обсохнуть.

Галина, Москва

ПОМОГЛИ СВЕЧИ С ОБЛЕПИХОВЫМ МАСЛОМ

Для Анны из Хабаровского края, автора письма «Каждый поход в туалет был хуже, чем роды» («Айболит» №6 за 2021 г.).

Аня, с этой проблемой — геморроем — я тоже знакома. Мне помогли свечи с облепиховым маслом (они должны храниться в холодильнике). Освобождаете одну от пленки и вводите, задерживая ее немного на входе. Свеча немного подтает и смажет больные места. Единственный минус — пачкается белье. А вообще рецептов от геморроя много. Когда-то его лечили почечуйной травой. Есть еще такой рецепт. Надо взять оцинкованное (металлическое) ведро, положить в него сильно раскаленный кирпич. Накрошить на него чеснок и сесть на ведро, предварительно обернув его тряпками, так как оно горячее. Думаю, что с Божьей помощью вы решите эту проблему.

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

ТАКИХ МАМ-ЭГОИСТОК, КАК ВАША, НЕМАЛО...

Для автора письма из Ростовской обл. «Родители не дали мне в этой жизни ничего» («Айболит» №3 за 2021 г.).

Такие мамы живут только для себя, а своим детям портят жизнь. Возьмите себя в руки и начинайте действовать. Наверняка вы прописаны в квартире и имеете полное право на долю. Пойдите к юристу, проконсультируйтесь. Своей матери не доверяйте, вообще вычеркните ее из своей жизни. Вам это надо было сделать сразу после смерти отца, а не скитаться по чужим углам. Желаю вам удачи!

Я. П. Мошкова, с. Ракитное, Приморский край

У МЕНЯ ТОЖЕ БЫЛ ГРИБОК

Для Галины из Пермского края, которая уже больше 30 лет не может вылечить грибок ногтей на ногах («Айболит» №4 за 2021 г.).

Решила помочь вам, Галина, советом. Сама прошла через это. Купите в аптеке димексид (50 мл), 5%-ный раствор йода (50 мл). Еще понадобится уксусная эссенция (50 мл) и флуконазол (10 таблеток). Смешайте все компоненты, предварительно измельчив таблетки. Дайте немного постоять и по возможности несколько раз в день смазывайте ногти. Если нет такой возможности, то делайте это утром и вечером. Но нужно обязательно смазывать кожу любым кремом, иначе она облезет. Лечение длительное, но я даже не успела весь состав израсходовать, хотя у меня пальцы рук были как панцирь черепахи. Прошло уже лет 15, но больше грибок не появлялся.

Феодосия Андреевна Гузий, х. Журавский, Краснодарский край

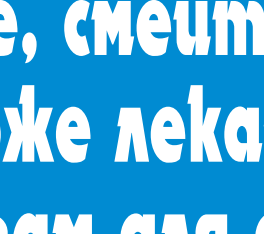
Пойте, смейтесь — это тоже лекарство, бальзам для души

Для Людмилы из Оренбургской обл., автора письма «Сердце поворачивается в груди, и становится страшно...» («Айболит» №20 за 2020 г.), и для В. Н. Крюкова из Липецкой обл., автора письма «Засыпаю с трудом, а просыпаюсь моментально от страшных снов...» («Айболит» №6 за 2020 г.).

У вас обоих расшатаны нервы. Вас преследуют какие-то страхи и во сне, и наяву — негативные воспоминания пережитых жизненных ситуаций. Учащается пульс, учащается сердцебиение, а ночью снятся сны-боевики. Мозг подает сигнал: жизнь в опасности! Проснись и действуй! А вы много и часто пьете кофе, который будоражит нервную систему, и без того уже взвинченную. Успокоит ее пустырник, который в разы эффективнее валерьянки и действует мягче и дольше.

Аритмия — предтеча гипертонии. Снять приступ поможет дыхательное упражнение. Лягте на спину, расслабьтесь. Выбросьте из головы все посторонние мысли. Сосредоточьте внимание только на дыхании. Сделайте очень глубокий вдох через нос, задействуя мышцы живота. Затем задержите дыхание насколько можете. Выдохните через рот (выдох должен быть длиннее вдоха). Буквально через несколько минут приступ пройдет.

При радикулите, ревматизме хорошо помогают растирания настойкой сон-травы (1 часть спирта и 4 части измельченной травы).



Дело в том, что нормальной работе сердце помогает диафрагма (перегородка между грудным и брюшным отделами). Она колеблется синхронно с сердцем. При чувстве страха работа этого дуэта резко нарушается. Сердце «выходит из берегов». Если синхронизировать их сокращение с помощью дыхательного упражнения, аритмия пройдет.

Центральной нервной системой управляет щитовидная железа. Гормон щитовидки тироксин успокаивает весь организм. Для его выработки нужен йод. Поэтому в свой рацион надо обязательно включать йодсодержащие продукты — дары моря, огурцы, помидоры, шпинат, черную редьку, картофель, бобовые (кроме сои), тыкву, землянику, малину, бананы, красную и черную смородину, черный виноград, черноплодную рябину, сухофрукты... Не отказывайтесь от красного мяса, кисломолочных продуктов, животных жиров, яиц (их можно есть в умеренных количествах). Это — основа основ обновления клеток. Процесс этот идет постоянно. И при правильном питании оздоровление гарантировано.

Ну и, конечно, важно избавиться от ядов и шлаков, плохого холестерина. С этим успешно справляются льняное масло и раствор соляной кислоты (продается в аптеке). Льняное масло избавит от всех проблем с щитовидкой. Достаточно 1 ст. ложки в день во фруктово-овощных салатах, заправленных растительным нерафинированным и недезодорированным маслом. Соляная кислота растворит в сосудах нерастворимые соли, избавив от гипертензии, наладит работу пищеварительной, кровеносной, кроветворной систем. Ведь подобные недуги случаются при защелачивании желудка и всего организма. Доза — 2 ст. ложки в день после еды. Курс — 2-3 месяца.

Л. С. Меленченко, ст. Новокорсунская, Краснодарский край

И ещё...

Смейтесь, пойте, слушайте ритмичную музыку — это тоже лекарство, бальзам для души. Исцеляющий эффект основан на физическом давлении под названием резонанс. Все системы организма, вплоть до межклеточной и внутриклеточной, настраиваются в такт со звуками. Улучшается обмен веществ, клетки освобождаются от шлаков, в них легче поступают питательные вещества и кислород. Идет оздоровление тела и души. Вспомните веселые, задорные, жизнеутверждающие песни Дунаевского: «Легко на сердце от песни веселой, она скучать не дает никогда...»

Авторитеты дают советы

Какие сыры можно есть при панкреатите?

Заживление тканей поджелудочной железы, пораженной панкреатитом, невозможно без аминокислот — лизина, триптофана и метионина, которых много в сырах. А животный жир помогает восстановить полноценную работу поджелудочной. Но все ли сыры одинаково полезны при панкреатите?

Плавленый сыр

При панкреатите любого вида и формы плавленый сыр не рекомендуется. Все потому, что в большинство его разновидностей добавляют вредные химические добавки, соли, красители и ароматизаторы, которые могут быть опасны при панкреатите.

Брынза

У брынзы короткий период выдержки и в составе нет вредных ингредиентов. Нет в сыре и большого количества тяжелого жира, за счет чего брынза отлично усваивается. Но при панкреатите разрешены только несоленые разновидности, иначе можно спровоцировать обострение.

Голландский сыр

Голландский сорт готовится по более сложной технологии, у него длительный срок выдержки, из-за чего он может быть опасен для поджелудочной. Чтобы не навредить, есть его можно в небольших количествах. При этом, если плавить сыр, можно удалить излишки выделяющегося на поверхности жира. Вводить в рацион даже малое количество голландского сыра можно только при устойчивой ремиссии.

Адыгейский сыр

Это диетический сыр с низким содержанием жира. Но некоторые производители добавляют в продукт слишком много соли, за счет чего он может стать вредным для поджелудочной. Если сыр несоленый, можно съедать его до 200 г в сутки. Адыгейский сыр при хроническом панкреатите нормализует пищеварение, улучшает микрофлору кишечника и укрепляет ткани.

Легкие и без добавок

Если говорить в общем обо всех сырах, то полезны легкие сорта с малой выдержкой, в которых процент содержания жиров не превышает 10%. К таким относятся: несоленые творожные сыры без наполнителей, домашние сливочные, легкий козий сыр, брынза и фета с малым содержанием соли, адыгейский, моцарелла низкой жирности. Эти сорта легко усваиваются, снижают нагрузку на пищеварительную систему. Кроме того, в них много аминокислот и низкая калорийность. Их можно употреблять в количестве до 200 г в сутки. Но навредить может даже разрешенный сыр. На что обращать внимание при покупке? Сыр не должен содержать ароматических и вкусовых добавок, красителей, искусственных консервантов и растительных жиров. Не покупайте продукты, срок годности которых подходит к концу и у которых нарушена упаковка. В сыре не должно быть приправ, зелени и орехов.

От каких сортов лучше отказаться

Эти сорта сыра под запретом при любом виде панкреатита: плавленые, пармезан, копченые (в том числе колбасный), сладкие сырки, с плесенью, с добавками. Навредить могут и так называемые сырные продукты с заменителями молочного жира. В них много тяжелых растительных жиров, а также синтетических добавок для вкуса и плавления и консервантов.

P.S. От сыра нужно отказаться при остром воспалительном процессе, а также при обострении хронического панкреатита. При таких состояниях сыр слишком тяжелая пища, которая может вызвать ухудшение состояния или долгий и болезненный рецидив.

С. М. Теплов,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Не навреди

■ ОТ РЕДИСА НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

■ УПОТРЕБЛЕНИЕ РЕДИСА НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ТАК КАК ОН МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ.

■ ДАЖЕ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ РЕДИС ПОЛЕЗЕН В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ — 100-150 Г В СУТКИ. ПРИЧЕМ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕГО НУЖНО ВМЕСТЕ С ДРУГОЙ ЕДОЙ, А НЕ НАТОЩАК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВЗДУТИЯ ЖИВОТА.

Пока одуванчик цветёт, готовьте из него мёд

Одуванчик полезен не только в свежем виде. Целебен и мед из него. Чтобы получить 1 л такого меда, понадобится 350 штук цветков растения вместе с зелеными корзинками, но без стеблей. Тщательно их промойте, залейте в эмалированной посуде 1 л холодной воды и варите под крышкой на умеренном огне в течение часа. После процедите через дуршлаг, цветки выбросьте, а в отвар добавьте 1 кг меда, доведите до кипения и тут же снимите с огня. Если нет меда, можно добавить 1 кг сахара, но тогда после закипания кипятите еще час на умеренном огне. А за 15 минут до готовности добавьте свежевыжатый сок одного крупного лимона. Настаивайте 10 часов и принимайте по 1 чайн ложке 3 раза в день, пока мед не закончится. Такое лечение поможет оздоровить печень и почки, избавиться от боли в суставах при артрите и подагре. Желательно в течение года провести 3 таких лечебных курса. Я, например, в сезон приготовила целебный мед сразу на 3 курса и ела его весь год. Не пропустите весеннее цветение одуванчика. Ешьте его листья, цветы, готовьте из них мед.

P. S. До 19 лет одуванчиковый мед лучше не есть, так как он может навредить несформировавшейся костной ткани.

Лидия Юрьевна Кизимова, Курская обл.

Прикинь на себя — *Для тех, у кого гипертония*

Вместо соли — сельдерей

Всем известно, что соль задерживает жидкость в организме и тем самым повышает давление. Чем приправить блюда, чтобы они не казались пресными?

■ Сельдерейную соль готовят из сухих семян или корней растения. Корень тщательно промойте, обсушите и тонко нарежьте. Выложите на противень и сушите в духовке при температуре не более 60°С, время от времени переворачивая корни. После сушеные корни или семена измельчите в кофемолке. Порошок смешайте с морской солью (1:1) и используйте вместо обычной соли. Храните порошок в плотно закрытой банке.

■ Сушеная морская капуста считается идеальным заменителем соли. К тому же в ней содержатся ценные минералы и витамины, которые служат отличной профилактикой гипертонии. Можно смешать капусту с зеленью петрушки и жареными измельченными семенами льна.

■ Можно смешать высушенную кинзу с прожаренными и измельченными семенами льна, молотым сладким перцем (паприкой) — все в равных пропорциях.

■ Зелень эстрагона смешайте с молотым сушеным чесноком и высушенными размолотыми семенами болгарского перца (все в равных пропорциях). Можно смешать сушеную зелень укропа и эстрагона (8:1) и добавить 1 часть молотого сушеного чеснока.

При гипертонии можно использовать и соусы без соли.

■ Смешайте 3 ст. ложки растительного масла с 1 чайн. ложкой перетертого лука, нарубленного сельдерея, укропа и петрушки. Добавьте 2 ст. ложки лимонного сока.

■ Сметану смешайте с растительным маслом (1:1), взбейте миксером. Добавьте 2 зубчика измельченного чеснока или сельдерея.

ОГРАНИЧИТЬ СОЛЬ В РАЦИОНЕ НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ГИПЕРТОНИКАМ. ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, СТЕНОКАРДИИ, ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ ЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НУЖНО ТАКЖЕ СВЕСТИ К МИНИМУМУ.

Обедаем дома

Суп-пюре из зелёного горошка

6 стаканов зеленого горошка, по 1/2 пучка петрушки и мяты, луковица, 4 стакана бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, сметана, соль, перец.

В кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте в нем измельченный лук до мягкости. Влейте 2 стакана бульона и доведите до кипения. Добавьте горох, уменьшите огонь и варите 5 минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте рубленую петрушку, мяту и оставшийся бульон. Пюрируйте суп с помощью блендера. Приправьте солью и перцем.

Куриная грудка с кускусом

400 г куриного филе, мука, луковица, по 2 стебля сельдерея и зубчика чеснока, курага, финики, чернослив, 150 мл бульона, 200 г кускуса, оливковое и сливочное масло, розмарин, тимьян, перец чили, паприка.

Растопите 1 ст. ложку сливочного масла, обжарьте измельченный чеснок. Добавьте нашинкованный лук и сельдерей, посолите, обжарьте. Добавьте листочки розмарина, сушеный тимьян, измельченные сухофрукты (штук 18). Влейте 150 мл бульона, закипятите. Посолите, поперчите, добавьте чили, паприку. Готовьте 10 минут. Кусочки филе смешайте с 1 ст. ложкой муки, обжарьте на оливковом масле. Добавьте соус, готовьте 5 минут. Залейте кускус 250 мл кипятка и оставьте на 5 минут под крышкой. Добавьте сливочное масло. В центр тарелки выложите курицу, вокруг — кускус.

Лимонное печенье с трещинками

Лимон, 3 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек муки, яйцо, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, сахарная пудра, ванилин, соль.

С лимона снимите цедру, перетрите ее с сахаром. Добавьте размягченное масло и взбейте. Добавьте яйцо и снова взбейте. Всыпьте по щепотке ванилина и соли, разрыхлитель и муку. Замесите тесто, накройте пленкой и на 30 минут отправьте в холодильник. Сделайте шарики, обваляйте их в пудре. Выложите заготовки на противень и запекайте 15 минут при 180°С.

Лечебные блюда

Манный суп при язве желудка

4 чайн. ложки манной крупы, 1 стакан пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, 1/4 яйца, 1/5 чайн. ложки сахара, соль.

Молоко (2/3) и воду смешайте, вскипятите, подсластите и посолите. Засыпьте в молочную смесь тонкой струйкой, помешивая, просеянную манку и варите до готовности крупы. Яйцо взбейте с оставшимся горячим молоком. Полученную яично-молочную смесь введите в суп, все размешайте и проварите, не доводя до кипения. Перед подачей добавьте масло.

Справиться с запорами поможет тыква

1 тыква среднего размера, 1-2 луковицы, вареное яйцо, 50 г сыра, петрушка, соль, перец.

Тыкву очистите, удалите семена, порежьте кубиками. Положите в кастрюлю, добавьте воды и потушите. Нарежьте лук, обжарьте на растительном масле. Когда тыква разварится, добавьте соль, перец по вкусу, жареный лук и измельчите блендером. Нарежьте сыр и яйцо и добавьте в пюре. Украсьте петрушкой.

Десерт из микроволновки

Шоколадный пирог в кружке

3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки какао, 1/4 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли, 3 ст. ложки молока, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка арахисового масла.

Перемешайте все сухие ингредиенты. После добавьте в смесь молоко, арахисовое и растительное масло. Снова хорошо перемешайте все до однородности. Массу поместите в большую кружку и выпекайте в микроволновке 1 минуту 10 секунд. Подавайте сразу же после приготовления.

Ужин в фольге: Всё сложили и забыли

ПРИ ЗАПЕКАНИИ В ФОЛЬГЕ СОХРАНЯЕТСЯ ВСЯ ПОЛЬЗА ПРОДУКТОВ, ИХ ВКУС, АРОМАТ И ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЛАГА.

Сазан с овощами

Сазан, 2 моркови, луковица, 3 дольки лимона, соль.

Рыбу почистите, промойте, просушите. Лук порежьте полукольцами, морковь — кружочками. Положите внутрь сазана дольки лимона, посолите, поместите его на противень, застеленный фольгой. Сверху выложите овощи, посолите. Накройте фольгой и скрепите края. Запекайте в разогретой духовке 45-50 минут. За 10 минут до окончания готовки фольгу раскройте.

Камбала на подушке

2 камбалы, 4 пакетика риса быстрого приготовления, 100 г шпината, 160 г творожного сыра, кинза, по 2 ст. ложки сока лимона и оливкового масла, перец.

Рыбу разделайте на 4 филе, посолите, поперчите, добавьте сок лимона, оливковое масло, нарубленную кинзу и оставьте на 30 минут. Рис отварите. Приготовьте четыре больших двойных листа фольги. На середину каждого куска кладите рис, сверху — половину филе, шпинат, сливочный сыр и вторую часть филе. Плотно закройте заготовки фольгой. Запекайте 10 минут при 200°С.

Перец, фаршированный курицей

3 сладких перца, луковица, 300 г куриного филе, помидор, 100 г натертого сыра, 30 мл растительного масла, соль, специи.

Филе нарежьте на кусочки, помидор — кубиками. Нашинкованный лук обжарьте на масле. Перцы разрежьте пополам, удалите семена. Смешайте филе, лук, 2/3 сыра, соль и специи. Разложите начинку в половинки перцев и выложите их на противень, застеленный фольгой. Хорошо скрепите края. Запекайте 25 минут при 180°С. После фольгу раскройте, посыпьте перцы оставшимся сыром. Запекайте еще 10-15 минут.

Советы про котлеты

* Сколько лука класть в фарш? На 1 кг фарша — примерно 200 г, причем предварительно спассерованного и охлажденного. Сырой лук может не успеть прожариться и придаст котлетам резковатый вкус.

* Без хлебного мякиша у вас получится люля-кебаб, а не сочная котлета. Тут важно соблюдать пропорцию: на 1 кг мяса — 250 г белого хлеба и 1,5-2 стакана молока или воды.

* Используйте вчерашний и немного подсушенный батон. Свежий придает котлетам кислый привкус. Часть хлеба можно заменить тертым картофелем, кабачком.

Весна в тарелке

Рекомендуем

ПИРОГ С КРАПИВОЙ

1 лист слоеного теста, 200 г крапивы, 250 г грибов, 1 крупная луковица, 120 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец.

Разморозьте, раскатайте тесто и распределите по форме, сделав бортики. Разогрейте духовку до 180°С. В небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета обжарьте нарубленный лук. Добавьте порезанные грибы и готовьте около 5 минут. Крапиву обдайте кипятком, нарежьте и выложите к грибам. Поперчите, добавьте по вкусу специи, выдавите чеснок и готовьте еще 3 минуты. Начинку равномерно выложите на тесто, сверху присыпьте натертым сыром и выпекайте до готовности.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

50 г шпината, 30 г салатной смеси, огурец, 2 стебля сельдерея, 1/2 чайн. ложки горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка сока лимона, зубчик чеснока.

Огурец и сельдерей нарежьте на небольшие кубики, отправьте в салатник. Туда же добавьте листья шпината, нарезанные полосками, измельченную салатную смесь. Сделайте заправку из масла, горчицы, сока лимона, измельченного чеснока. Заправьте салат, посолите, перемешайте.

Как живут китайцы

В тесноте, однако не в обиде?

Считается, что в Гонконге, одном из самых густонаселенных городов мира, самые тяжелые жилищные условия.

Число жителей, живущих в бедности, выросло в этом городе до 1,36 миллиона, что составляет почти 20 процентов от общей численности населения. И хотя правительство создало систему социального обеспечения, большая часть населения живет в крошечных квартирах, которые здесь называют гробами. В этих помещениях часто нет окон, а кровати слишком короткие. В некоторых жилых помещениях туалеты совмещаются с кухней, а крышка унитаза может заменять столешницу. Площадь квартиры для одного человека всего 2 кв. м, а для семьи — 9. Некоторые апартаменты настолько крошечные, что люди даже не могут встать в них в полный рост. «Гробы» делают из обычных квартир. Из одной квартиры площадью 37 кв. м можно сделать двадцать: десять будут находиться на нижнем уровне и десять — прямо над ними. Раньше квартиры делили на «гробы» и «клетки» с помощью проволочной сетки, но в последнее время их отгораживают друг от друга досками. Самая дорогая клетка стоит около 200 долларов, самые дешевые — 130-150 долларов в месяц. Таким образом, с площади в 40-45 квадратных метров владелец может получить 3-4 тысячи долларов в месяц.

Цифры и факты

■ ПЕРВОЕ МЕСТО В РЕЙТИНГЕ САМЫХ БЛАГОПОЛУЧНЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ ЗАНИМАЕТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

■ ТРИ САМЫХ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ РОССИЙСКИХ РЕГИОНА — ТЫВА, КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕСИЯ, АЛТАЙСКИЙ КРАЙ.

■ САМЫЙ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БЕЗРАБОТИЦЫ В РОССИИ — НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, ОН СОСТАВЛЯЕТ 12,2%.

■ ЧУКОТКА ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ САМЫХ ПЬЮЩИХ СУБЪЕКТОВ РОССИИ.

ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ СПОКОЙНО СМОТРЕТЬ НА ТО, КАК ПЛАЧЕТ РЕБЕНОК, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО ВАШ РЕБЕНОК.

Как вести себя после ссоры?

По мнению психологов, ни в коем случае не надо пытаться забыть о конфликте. Вместо этого попробуйте в уме воспроизвести все его детали. Именно это помогает предотвратить появление чувства неуверенности в себе и даже развитие депрессии. Когда люди прокручивают все у себя в голове, вспоминая, что произошло, как и где, их психологическое состояние улучшается.

ЛАПША

из писем читателей

Не знаю, чего ему не хватало. Носки стирала, рубашки гладила. Мясом два раза в неделю кормила.

Оксана, Нижегородская обл.

***

Соседка сверху с утра так орала на ребенка, что я тоже убрал квартиру и оделся потеплее.

Денис, Пенза

***

Мужиков в загсе не выдают просто так. Поэтому своего пилю о-очень осторожно.

Анна, Кемеровская обл.

Как хочу, так и живу

Обсудим?

Моя внучка Надя не поступила в вуз, сейчас работает официанткой в баре. Но я о другом: у девочки нет никакого стремления к порядку и чистоте...

Хотя своей внешности уделяет большое внимание, следит за прической, макияжем. Но то, что творится в ее комнате, неописуемо. Грязное белье кидает в одну кучу вместе с чистой одеждой. Может запросто бросить на пол пустую сигаретную пачку или упаковку от печенья. Одежда и нижнее белье часто лежат на полу. Чай внучка всегда не допивает, и ее не смущает, что в чашке уже плесень. Если я ее не помою, так и будет пить из грязной. Когда Нади нет дома, сама выгребаю из ее комнаты горы мусора и грязную посуду. Это внучку бесит, мы постоянно ругаемся, потому что она просит к ней не лезть.

И еще Надежда очень необязательный человек. Если договаривается о чем-нибудь важном, может запросто забыть и подвести человека. На работу часто опаздывает. А если я ее не разбужу, проспит очень долго, потому что даже будильник не слышит. Потом второпях собирается и бормочет, как ее в этой жизни все достало.

Пыталась поговорить с внучкой по-хорошему, предлагала помощь. Отвечает: «Не нравится — не заходи. Это моя комната. Как хочу, так и живу». Спрашивала: «Как ты будешь воспитывать детей?» Надя ответила, что замуж не собирается и детей не хочет.

Вот такая беда. Может, я делаю из мухи слона и все не так страшно? Но мне тревожно за дальнейшую Надину жизнь. Ведь я не вечная, да и здоровье стало подводить. Хочу услышать совет, как себя вести, чтобы не ранить ребенка. Очень жду писем.

Елена Ивановна, Московская обл.

Такая история

Я стал писать стихи благодаря... инсульту

Из почты «Айболита»

С ГАЗЕТОЙ «АЙБОЛИТ» Я ЗНАКОМ С 2009 ГОДА, КОГДА С ИНСУЛЬТОМ ОКАЗАЛСЯ В БОЛЬНИЦЕ. НО ВСЕ ПО ПОРЯДКУ.

Четвертого ноября 2009 года я пас овец. Был легкий морозец, землю покрыл иней, изредка падали мелкие снежинки. Вдруг почувствовал, как будто множество стрел пронзили левую ногу. Стал плохо слышать, и половина лица онемела. Это случилось в 50-100 метрах от дома. Я поспешил домой, лег на диван. Супруга вызвала скорую помощь. Приехала она быстро. Врачи осмотрели, сказали, что, если в течение трех дней лучше не станет, тогда госпитализируют. Узнав о случившемся, примчались сын с невесткой. Я чувствовал, что три дня не выдержу. Невестка тут же позвонила в скорую, чтобы врачи вернулись. И пока они ехали, я смотрел в окно и наблюдал, как падают редкие снежинки. Меня вдруг накрыла какая-то радость, и в голове родились стихи.

Перед взором моим два окна.
Я болезнью прикован
к постели.
Озорные снежинки, кружась,
Белоснежные песни мне пели.

Тут мысли мои прервали врачи.

Погрузили в машину, и через полчаса я был в реанимации. Две недели доктора хлопотали: уколы, капельницы, таблетки. Оказавшись в палате, я продолжил творчество.

Когда в постели пишу я стихи,
Мое сердце свободно от боли.
Меня бог наказал за грехи,
Что давал себе много я воли.
Когда боль нестерпима, кричи.
К обитателям нашей палаты
Всегда на помощь спешили
врачи
В ослепительно белых
халатах.
На груди своей крест я носил,
Две недели лежал я в постели,
Со слезами я Бога просил,
И врачи мою хворь одолели.

Соседу по палате жена приносила разные газеты. Как-то я увидел «Айболит» и так пристрастился к чтению, что попросил соседа отдать мне его. С тех пор я не расстаюсь с «Айболитом». Следую его советам и живу 84-й год.

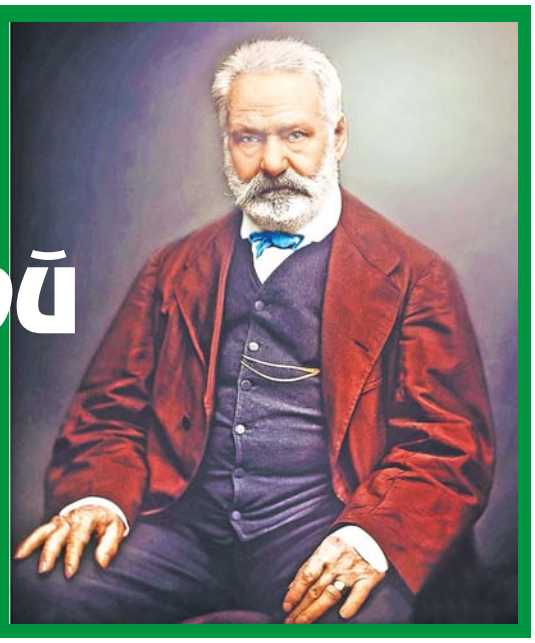
Александр Николаевич Четвериков, ст. Новотроицкая, Изобильненский р-н, Ставропольский край

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Прищур. 4.Фразер. 7.Бадяга. 9.Бабочкин. 12.Триктрак. 15.Солдат. 17.Ойстрах. 18.Комфорт. 19.Отрог. 20.Уста. 21.Анероид. 22.Воркута. 24.Счетовод. 25.Инокиня. 28.Невеста. 31.Кираса. 34.Иерарх. 37.Изжога. 38.Антилопа. 39.Абдулов. 41.Реактив. 44.Оклахома. 46.Кукловод. 47.Бэрримор. 48.Осетрина. 49.Пробст. 51.Кнопка. 53.Степан. 56.Ворот. 57.Аргон. 58.Ситро. 59.Размер. 60.Автор. 61.Зима. 62.Царь. 63.Челка. 65.Сходни. 66.Балык. 68.Тибет. 69.Санчо. 70.«Икарус». 73.Умелец. 76.Гавайи. 77.Бастурма. 78.Кристалл. 80.Пуритане. 82.Изолента. 83.Прутков. 85.Дозатор. 88.Карантин. 90.Самсон. 91.Катион. 92.Творог. 94.Утятина. 96.Штурман. 98.Каспаров. 100.Атропин. 102.Суровье. 103.Октет. 104.Тире. 105.Бакелит. 107.Раскова. 110.Румяна. 111.Марксист. 113.Закавыка. 115.Бицепс. 116.Руанда. 117.Клюква.

По вертикали: 1.Пабло. 2.Ирбис. 3.Рак. 4.Фри. 5.Зерно. 6.Рэкет. 8.Делегат. 10.Чертоги. 11.Исход. 13.Рукав. 14.Комаров. 15.Стручок. 16.Теснота. 21.Анилин. 23.Абакан. 26.Обрубок. 27.Нахал. 29.Ерика. 30.Снобизм. 32.Интеллект. 33.Смородина. 35.Паводок. 36.Барабан. 40.Упорство. 42.Каренина. 43.Скепсис. 45.Арматор. 50.Обиталище. 52.Проталина. 53.Страсти. 54.Помидор. 55.Нарцисс. 63.Чекушка. 64.Аттестат. 66.Ботаника. 67.Кабинет. 71.Костоправ. 72.Убранство. 74.Обливка. 75.Западня. 79.Иеремия. 81.Алогизм. 84.Канон. 86.Закат. 87.Услуга. 89.Знание. 92.Трактир. 93.Громила. 95.Импульс. 97.Утруска. 99.Питомец. 101.Нотис. 102.Серна. 105.Бумер. 106.Кирка. 108.Обыск. 109.Авача. 112.Ида. 114.Кук.

Запретная любовь Гюго длиной в полвека



Всю жизнь Виктор Гюго менял любовниц как перчатки и славился своими многочисленными связями. Но только одну женщину он называл истинной женой — Жюльетту Друэ. Правда, стать его законной супругой она так и не смогла.

Жена не прочла ни одной его книги

Гюго женился рано, в 20 лет, причем родители с обеих сторон были против брака. Но любовь, встречая препятствия, как известно, только крепнет, особенно в юности! Впрочем, пылкие чувства Гюго к Адель Фуше быстро поостыли. Она была из семьи буржуа, недостаточно образованной и возвышенной... Обывателям Фуше, кстати, родство с ним тоже не нравилось: Гюго был беден. Но когда первая публикация принесла Виктору деньги, славу и положение при дворе, они смирились. Адель родила ему пятерых детей, но не сделала счастливым. Она была слишком холодна, спокойна и... не любила читать! Представьте, она не прочла ни одной его книги! «Я знаю, что другие признают за вами ум и талант. К сожалению, я этого не чувствую», — писала Адель мужу. Нет, Гюго не развелся с ней, но отношения с женой свел к минимуму. Конечно, недостаток внимания жены ему скрашивали многие и многие блестящие женщины. А когда

Адель Фуше

ему стукнуло 30 лет, в его жизни появилась она — муза по имени Жюльетта Друэ.

Красота и ум — страшная сила

Она была не такой уж юной, ей исполнилось 25 лет, но ее считали одной из самых красивых женщин Парижа. И у нее было так же много любовников, как у него женщин. Причем в ее постели побывали все самые знаменитые мужи Франции. К тому же она работала в театре, обожала светскую жизнь, дорогие наряды, была расточительна. И у нее были долги. Огромные!

Когда он увидел ее в театре, она произнесла со сцены всего пару фраз, но... покорила сердцееда за минуту! Восхитительная красотка, да еще и остроумная, — она была рождена стать подругой художника. И стала. Он считал ее идеальной музой: «С глазами ясными и сверкающими как алмазы, с чистым, светлым челом... Ее шея, плечи, руки поражают совершенством линий; она достойна вдохновлять ваятелей и быть допущенной на соревнование красавиц вместе с молодыми афинянками, когда они сбрасывали с себя покровы перед Праксителем, замыслившим изваять Венеру...»

Премудрости любви

Они кинулись друг другу в объятия сразу. Она учила писателя премудростям любви. Он хоть и менял женщин как перчатки, мало что смыслил в этом искусстве. А на ее уроках он сходил с ума от ревности. Гюго требовал, чтобы Жюльетта порвала со всеми остальными мужчинами. Она объясняла, что ее высокое положение зависит от них. Но Виктор не желал ничего слушать. И Друэ отказалась от всех любовников. Жюльетта даже бросила светскую жизнь: Гюго требовал, и она повиновалась. Ей теперь куда интереснее было работать его секретарем! Она считала его гением, а гению нужна помощница. И он ей платил — за работу, не за любовь... Она прилежно переписывала рукописи и получала жалкое жалованье. Привыкшая к роскоши, Жюльетта с трудом сводила концы с концами. Ей пришлось — о, ужас! — вести записи расходов! Считать каждую копейку. На нее охотились кредиторы. Жюльетте пришлось заложить все свои драгоценности и платья. Но она все терпела ради того, кого считала Богом, — ради Гюго! А он принимал ее жертвы, не считая себя обязанным хранить ей верность. Его мужской аппетит возрастал с каждым днем, он заводил новые и новые интрижки. Но всегда возвращался к ней.

Жюльетта Друэ

Ты у меня одна

Он приходил и твердил, что другие женщины — это не серьезно! «Ты одна мне муза и возлюбленная!» И она верила. Жюльетта могла часами наблюдать за тем, как он сидит за столом и пишет — ее гений! А потом он уходил — в свет, к любовницам, в театр... И Жюльетта, проводив его, садилась переписывать рукопись набело. Бывшая красавица в новой роли бедной музы-затворницы рано состарилась. Уже никто не искал ее внимания — поседевшей, в залатанном платье. Целыми днями она терпеливо ждала Гюго, но он приходил все реже.

Когда в 1851 году произошел военный переворот, недовольные парижане вышли на баррикады. Среди них был и Виктор Гюго. А рядом плечом к плечу с писателем стояла верная Жюльетта. Она готова была жизнь отдать, прикрыв его собой...

До конца жизни Виктор и Жюльетта писали друг другу романтические письма. Он называл ее своей истинной женой. И подарил снимок с трогательной надписью: «Пятьдесят лет любви — вот самое прекрасное супружество».

Что говорил Гюго о любви

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СКАЗАТЬ, ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ, ЗНАЧИТ, ОН НИКОГО НЕ ЛЮБИЛ.

■ ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ИСТИННОЙ ЛЮБВИ У МУЖЧИНЫ — НЕСМЕЛОСТЬ, У ЖЕНЩИНЫ — СМЕЛОСТЬ.

Не могу забыть гладкие прохладные коленки. Моей жене о таких только мечтать...

Айболит

Посидели мы с другом хорошо, выпили. Домой брел уже ночью через парк. Вижу — стоит она, белеет себе в кустах. Одежды на ней не было, так, тряпица какая-то. Уткнулся я носом в ее твердые, холодные груди. Оросил ее, так сказать, слезами. За талию пожамкал, попу общупал. А баба стоит, не уходит и молчит. У ее ног жена меня и нашла. Я аж весь сжался со страху! Антонина только вздохнула, за шкирман меня ухватила и потащила домой. Осознать эту ситуацию не успел — в сон сразу провалился. Утром разнос был... «Идиот! — орала жена на весь дом. — Хорошо, что тебя знакомые не видели. Ты же эту голую статую всю обслюнявил! Совсем сдурел!» А мне вроде как и не стыдно. Жене-то по факту не изменил. За одно переживаю: не могу забыть гладкие, прохладные коленки той статуи. Моей жене о таких только мечтать.

Николай, Калининград

Хуже бабы зверя нет

Айболит

Жили-были муж и жена. Она его очень любила, а он был кобель кобелем, ни одной юбки не пропускал. Вот жена-ветеринар и придумала, как гуляку унять. Стала ему в чай подсыпать препарат для откорма скота. Раскормила до 150 килограммов. Мужику уже не до гулянок, начался диабет, сердце стало шалить. А жена взяла и развелась с ним, нашла себе молодого с фермы. Я вот думаю: хуже бабы зверя нет, особенно по части мести. Будьте осторожны, мужики!

Михаил, Волгоградская обл.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Для тех, кто хочет похудеть

Убираем живот и бока

Увы, выпирающий живот и отвисшие бока есть у каждого второго человека. На улице весна, и так хочется избавиться от лишних сантиметров на талии и жира на боках! Как сделать это, не навредив здоровью?

Сначала тренажеры, потом бег

Жир — это энергия, и ее нужно тратить! Упражнения приводят мышцы в тонус, и чем он выше, тем больше жиров будет использовать организм для энергии. Помимо упражнений, для сжигания жира нужно бегать или ходить. Такое сочетание даст потрясающий эффект. Для тех, кто ходит в тренажерный зал: многие первым делом идут на беговую дорожку, а потом уже к тренажерам. На самом деле нужно все делать наоборот: сначала силовые упражнения, а уже потом бегать или ходить. Иначе расходоваться будет не жир, а энергия, запасаемая в мышцах и печени.

Как убрать живот? Делайте приседания с собственным весом или с отягощением, отжимайтесь от пола с колен.

Ужинайте дважды...

От чего зависит размер живота и талии? Во-первых, от толщины подкожно-жировой складки на животе. Во-вторых, от размера внутренних органов. Первая проблема появляется из-за злоупотребления сладкими, мучными и жирными продуктами. Поэтому первым делом исключите их из рациона. Вторая проблема — увеличение желудка. Происходит это оттого, что кушаем мы редко, но много. Чтобы стенки желудка не растягивались, питаться надо 4-5 раз в день небольшими порциями.

* Завтрак должен состоять из сложных углеводов и белка. Это любая каша, кроме манной. И вареное или жареное на сливочном масле яйцо. Чай или кофе без сахара!

* Обед также должен состоять из каши или макарон твердых сортов и белкового продукта — нежирного мяса птицы или говядины. Салат из свежих овощей обеспечит хорошее пищеварение.

* На полдник подойдет нежирный кефир с хлебцами или обезжиренный творог с ягодами.

* Ужин: не удивляйтесь, но после 18.00 можно есть один и даже 2 раза, при этом заставляя организм сжигать еще больше жира. Дело в том, что белковая еда просто не может превратиться в жир, поэтому вечером безбоязненно можно есть мясо птицы или рыбу с салатом из овощей.

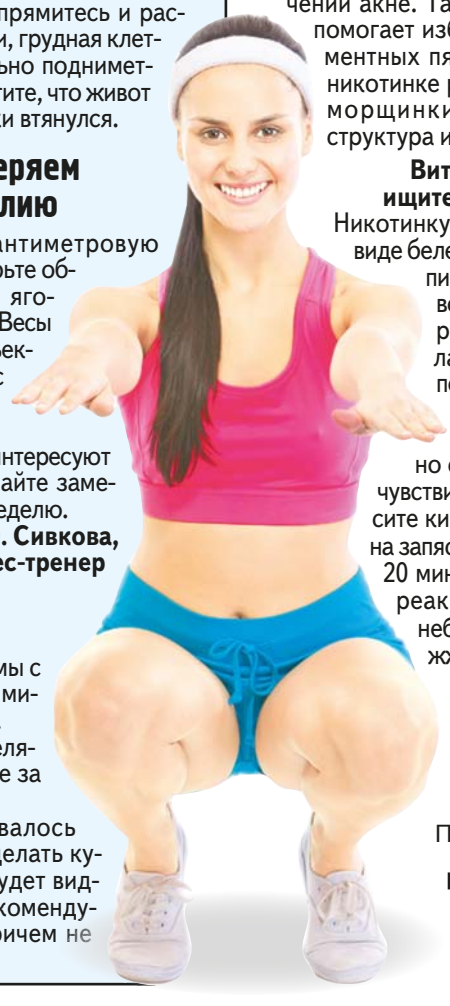
Следите за осанкой

Как только вы перестанете сутулиться, выпрямитесь и расправите плечи, грудная клетка моментально поднимется, и вы заметите, что живот автоматически втянулся.

Замеряем талию

Купите сантиметровую ленту и замерьте область талии, ягодиц и бедер. Весы не всегда объективны. На вес влияет множество факторов, а нас интересуют объемы. Делайте замеры каждую неделю.

А. Ю. Сивкова, фитнес-тренер



Зря стараешься!

● Обруч не поможет убрать лишние килограммы с живота и боков. Для этого нужно его крутить 40 минут. И все равно это небольшой расход калорий.

● Убрать бока, делая боковые наклоны с гантелями, не получится. Это сделает талию еще больше за счет увеличения косых мышц живота.

● Качаете пресс? Так еще никому не удавалось убрать живот. Да, это упражнение способно сделать кубики на животе более рельефными, но их не будет видно под слоем жира. Поэтому выполнять его рекомендуется только в конце основной тренировки, причем не более двух подходов по 15-25 повторений.

■ ЗА НЕДЕЛЮ НОГТИ ВЫРАСТАЮТ В СРЕДНЕМ НА 1 ММ.

■ НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ НА РАБОЧЕЙ РУКЕ, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ.

■ ДНЕМ И ЛЕТОМ НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ НОЧЬЮ И ЗИМОЙ.

■ ВСЕ ДЕЛО В ВИТАМИНЕ D. ЕСЛИ В ОРГАНИЗМЕ ЕГО ДОСТАТОЧНО, НОГТИ РАСТУТ БЫСТРЕЕ.

Выпрямляем волосы без утюжка и фена

С помощью пива. Это богатый источник витаминов и антиоксидантов, которые укрепляют волосы и придают им силу. При полоскании пивом волосы становятся гладкими и блестящими. Только напиток нужен выдохшийся.

Из алоэ выжмем сок. В состав алоэ входят ферменты, способствующие росту волос. К тому же растение хорошо увлажняет волосы, придавая им гладкость. Маску с алоэ вера по эффекту можно сравнить с кератиновым выпрямлением волос, которое проводят в салонах красоты. Нанесите на чистые волосы смесь из теплого оливкового масла и сока алоэ (1:1). Наденьте шапочку для душа и оберните голову полотенцем. Через 30 минут промойте волосы с шампунем.

Смешаем мед и молоко. Такая маска уменьшает пушистость и курчавость волос. Растворите 1 чайн. ложку меда в стакане молока и нанесите эту смесь на волосы. Через 15-20 минут смойте маску водой.

Никотинка сотрёт морщинки

БЛАГОДАРЯ НИКОТИНКЕ КОЖА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УПРУГОЙ И ПОДТЯНУТОЙ, УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА.

Какие еще проблемы решит никотинка

Никотиновая кислота (она же ниацинамид, витамин B_3, никотинамид, ниацин, витамин PP) — одно из немногих веществ, которое способно добраться до глубоких слоев кожи. Ниацинамид регулирует работу сальных протоков и устраняет очаги воспаления, потому эффективен при лечении акне. Также витамин B_3 помогает избавиться от пигментных пятен. Благодаря никотинке разглаживаются морщинки, улучшается структура и цвет кожи.

Витамин B_3 ищите в аптеке

Никотинку можно найти в виде белесых мелких крупинок. Но чаще она встречается в виде раствора в ампулах. Обязательно перед началом использования предварительно сделайте тест на чувствительность: нанесите кислоту из ампулы на запястье и подождите 20 минут. Нормальной реакцией считается небольшое чувство жжения из-за улучшения кровообращения в месте нанесения. Если появились высыпания по типу аллергической реакции, онемение, тошнота, запрещается использование никотиновой кислоты. Нельзя наносить витамин B_3 на кожу сразу после средств, содержащих ретинол, витамин С, кислоты, а также на раздраженную, поврежденную кожу.

Никотинку можно добавлять по капельке в крем для лица перед его нанесением. Достаточно делать это 2-3 раза в неделю, чтобы морщинки разгладились.

Для кожи лица и волос

■ Травяной лосьон для жирной кожи. Смешайте по 1 чайн. ложке шалфея, крапивы и ромашки. Залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. К настою добавьте 2 ампулы витамина B_3. Протирайте кожу утром и вечером. Храните лосьон в холодильнике не дольше 7 дней.

■ Маска от пигментных пятен. Смешайте десертную ложку меда с 10 каплями сока лимона и 5 каплями никотиновой кислоты. Нанесите на лицо на 10 минут. Применяйте 3 раза в неделю.

■ Маска для разглаживания морщин. Смешайте ампулу гиалуроновой кислоты с никотиновой (1:1). Смочите полученной жидкостью ватные диски и положите их на лицо на 20 минут. Применяйте раз в неделю.

■ Для роста волос. Никотинка оказывает согревающий эффект на кожу головы. Волосяные луковицы, которые «уснули» из-за стресса или диеты, активизируются, локоны становятся более крепкими и густыми. Понадобится примерно 2 ампулы. Смочите пальцы никотинкой и массирующими движениями втирайте в кожу головы через несколько минут после мытья. Не рекомендуется сушить волосы феном в течение 30 минут после нанесения витамина. Применять такую маску надо 2 раза в неделю в течение первых двух недель. Потом раз в неделю в течение трех недель. После сделать перерыв на 2 месяца.

Уроки стиля

■ ЕСЛИ ПОДКАТАТЬ РУКАВА РУБАШЕК, СВИТЕРОВ, ЖАКЕТОВ, ПЛАЩЕЙ, ОБРАЗ СРАЗУ ПРИОБРЕТАЕТ ЛЕГКОСТЬ, ВОЗДУШНОСТЬ, ШИК.

■ НОСИТЬ ВЕРХ НАВЫПУСК ИЛИ ЗАПРАВЛЯТЬ? ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ТО ЗАПРАВЛЯЙТЕ. ОБРАЗ ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ СОБРАННЫМ, СОВРЕМЕННЫМ, А ТАЛИЯ ПОДЧЕРКНУТА.

Ответы на сканворд со стр. 20

		Я	Д	О	Х	И	М	И	К	А	Т			Ф		П				
К				О		А		О		К	А	Л	И	Б	Р					
И				Д	Е	Л	Я	Н	К	А				Н	Е	О	Н			
Н				Ь		Я		С		Ч	У	Д	И	Н	К	А				
О				Б	А	Р	С	У	К					С	Н	О	С			
П				А			К	Л	А	Р	Н	Е	Т	И	С	Т				
Р	Е	З	У	С		С		Л		С		И				Р				
О		А		К	О	Л	Л	Е	К	Т	И	В				О				
К	О	Л	Ь	Е		А		П	Р	А	В	А				Й				
А		О		Т	А	Й	М		И		А					К				
Т	Я	Г	А	Ч		Д	И	С	К	А	Н	Т		У	М	К	А			
				О		Н			П	О	Р	О	Г		В					
				Б	Р	А	Т	С	Т	В	О		О	В	О	Д				
А				З			О		Е		Л	Е	Д		Т					
Л				О		О	Р	А	К	У	Л			А	Р	А	Б			
Г	А	Р	Н	И	Р		Б		Д	А	Л	Ь				А				
О		Е		З		Т	Е	М	А		Ь					З				
Р	А	З	М	О	Л		Л		П	Л	Я	С				И				
И		Е		Т	Е	Н	И		Т	И	Н	А				Л				
Т	Е	Р	М	О	С		С	Л	Е	П	О	К				И				
М		В		П	А	У	К		Р	А	В	Е	Н	С	Т	В	О			

Мыльные пузыри

Своими руками

У меня двое маленьких детей, и запуск мыльных пузырей у нас всегда праздник. Сколько восторга вызывают эти шарики!

Жаль только, что покупная жидкость быстро заканчивается, а чаще проливается кем-то по неосторожности. Вот и начинаешь делать раствор из подручных средств. Обычно это вода со средством для мытья посуды. Но, к большому сожалению, такие пузыри плохо надуваются, быстро лопаются и вообще плохо смотрятся. Я много экспериментировала и теперь могу смело советовать мой способ приготовления раствора для мыльных пузырей. Смешиваем 6 частей воды (в идеале из фильтра), по 1 части глицерина и сахара (растворить), 2 части шампуня (или моющего средства) и маленькая щепотка разрыхлителя для теста. Пузыри получаются чудесные — крупные, долго летающие...

Оксана, Тверская обл.

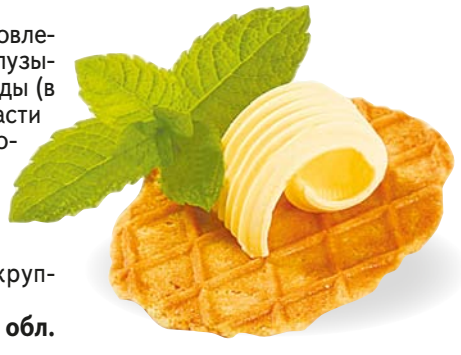
Кулинарные хитрости

■ ПЕРЕД ЖАРКОЙ ОБВАЛЯЙТЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ В СМЕСИ ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЕЙ, НАТЕРТОГО СЫРА, УКРОПА И ПЕТРУШКИ.

■ ПРИ ВАРКЕ КАРТОФЕЛЯ ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРОПЛИТУ ЗА 10 МИНУТ ДО ГОТОВНОСТИ: ОН САМ ДОЙДЕТ.

■ НЕ ХРАНИТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО В МАСЛЕНКАХ ИЗ ПРОЗРАЧНОГО СТЕКЛА — ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ТЕРЯЮТСЯ БУКВАЛЬНО ЗА СУТКИ.

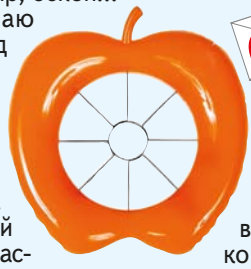
■ ДЛЯ ВАРКИ ЗАКЛАДЫВАЙТЕ ОВОЩИ В КИПЯЩУЮ ВОДУ. ТАК СОХРАНИТСЯ БОЛЬШЕ ВКУСА И ВИТАМИНОВ.



Как красиво запечь картошку

Я думаю, что все хозяйки запекают картошку в духовке. Вариантов много: половинки-лодочки, целая в фольге... Можно посыпать любыми специями, полить маслом, добавить лук, сыр, бекон... Вкуснота! Предлагаю свой способ. Перед запеканием хорошо вымытую картошку порежьте приспособлением для яблок (не до полного разделения на дольки). Получается красивый цветок. Смажьте его маслом с пряностями — и в духовку до готовности. В таком виде картофель приготовится быстрее, чем целиком, и лучше пропитается специями.

Марина, Алтайский край



Быстрый способ очистить орешки

Люблю я кедровые орешки, но есть одно но: их тяжело чистить. Хочу поделиться секретом, как это быстро сделать. Обжарьте орешки на сковороде (2-3 минуты), положите в пакет и пройдитесь по нему скалкой. Или можно залить орешки на 5 минут кипятком.

Александра, Новосибирск

Луковая шелуха и как приправа неплоха!

Все наслышаны о пользе луковой шелухи. Кто-то использует ее для настоек от тли, кто-то закапывает под рассаду. А мне подруга посоветовала шелуху сушить, мелко молоть и использовать как натуральную полезную приправу. Сало у подруги получается ароматное, красивого золотистого цвета. А какой суп, если незадолго до окончания варки положить в него ложку молотой луковой шелухи! Теперь и я собираю самые аппетитные луковые очистки, сушу их, измельчаю в кофемолке в мелкую пудру. Храню в стеклянной баночке. В первые блюда (супы и борщи) кладу молотую шелуху за 10 минут до конца варки. В тушеное мясо, грибы, овощные подливы тоже ее добавляю. Попробуйте, советую!

Ксения, Свердловская обл.

Солнечный
Питомник растений

✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.
✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без ПРЕДОПЛАТЫ!
✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Яблоня, 400 руб.

ЛИГОЛ – скороплодный, высокоурожайный, проверенный сорт! В плодоношение вступает рано. Плодоносит очень обильно. Плоды выровненные, крупные. Кожица прочная, гладкая и блестящая, с солнечной стороны покрыта ярко-красным размытым румянцем. Мякоть плотная, кремовая, сочная, ароматная, кисло-сладкая. Плоды хранятся 6 месяцев, при этом не повянут и не потеряют вкус. Лигол обладает хорошей зимостойкостью, засухоустойчивостью и жаростойкостью. Обладает высоким иммунитетом к парше и мучнистой росе. Хорошими опылителями для сорта являются Айдаред, Гала, Голден Делишес, Чемпион.

Грецкий орех, 550 руб.

ВЕЛИКАН – название сорта тесно связано с размером плода грецкого ореха! В высушенном виде вес ядра 35 гр. Пользуется огромной популярностью у садоводов благодаря высоким урожаям полезных плодов и неприхотливости. Орехи очень вкусные, тонкокорые, с высоким содержанием масла. Основное преимущество Великана – продолжительность жизни: дерево может расти на одном месте очень много лет. Растет очень быстро, в высоту достигает 5-7 метров. Отличная зимостойкость, а также устойчивость к болезням и вредителям. Вкусные и невероятно полезные плоды. Возможность хранения и перевозки урожая. Высокая урожайность, крупноплодность.

Черевишня, 400 руб.

ШПАНКА – карликовая вишня получена при скрещивании двух культур – вишни и черешни. Крупная тёмно-красная ягода сочетает лучшие вкусовые качества: плотную и сладкую черешню и сочную, немного кисловатую вишнёвую свежесть. Низкорослое дерево, обладает хорошей морозоустойчивостью и устойчивостью к заболеваниям и вредителям. Сорт адаптирован к условиям северных регионов России. Дерево достаточно неприхотливо в уходе и хорошо приживается. Высокоурожайный сорт.

Фундук, 500 руб.

ЧЕРКЕССКИЙ – проверенный временем сорт, включен в государственный реестр.Подходит для промышленного выращивания. Кусты среднерослые, до 3 м, с раскидистой кроной. Плоды слегка сплюснутые, заостренные. Скорлупа тонкая, коричневая, со слабовыраженными продольными полосками. Выход ядра 45,2%, содержание жира около 70%. Зимостоек и засухоустойчив.

Гортензия, 450 руб.

ПРЕЦИОЗА – очаровательный куст с компактными размерами, высотой до 1,5 м, отличающийся очень эффектной, праздничной расцветкой соцветий, стильной аккуратной листвой – ярко-зеленой в начале лета и бордово-красной осенью. Соцветия сорта не поникают, создавая в период цветения атмосферу радости и очарования. Цветки вначале желтовато-зеленые, затем от розового до голубоватого, осенью малиново-красные, диаметром 12 см. В течение сезона цвет соцветий бывает розовым, затем пурпурным и позже – бордовым.

Персик инжирный, 450 руб.

САТУРН – славится повышенным уровнем морозостойкости и высокой урожайностью. Плоды появляются во второй половине августа. Кожица у них жёлтая, с красным румянцем. Внутренняя часть характеризуется сочностью и сладостью, в ней расположена мелкая косточка. Вкусовые качества по пятибалльной дегустационной шкале оценены в 5 баллов. Плоды хорошо переносят перевозку и имеют красивый товарный вид.

Миндаль, 450 руб.

ДЕЛОН – соответствует мировым стандартам. Характеризуется высокой урожайностью, морозостойкостью. Дерево с продолговатой тёмно-зелёной листвой, вырастает до 3 метров высотой с раскидистой округлой формой кроны, отлично поддаётся формированию. Плодоношение на 3-й год. Плоды сладкого миндаля крупные, отличных вкусовых и рыночных качеств.Устойчив к заболеваниям.

РЕКЛАМА 000169

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24 (звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.12.2020 г. до 10.05.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика). Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ВЕСНА-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России наложенным платежом без предоплат!

Минимальная сумма заказа 2000 рублей.

Глава КФХ Иноземцева Е.А. ОГРН 319344300016682

Бизнес Голливуда
То же, что пестицид
Кто совмещает основу и уток?
Богатырь из сказки Роу
Комик... Хилл
След Яся на конюшне
Спортивное вышагивание
Колорист на стройке
Кто за визы отвечает?
Процесс с камертоном в руках
Пулькин диаметр
Аквариумная рыбка
Участок для вырубки
Усыпальница
Сословие в Индии
Небольшой заскок
Колосящееся поле
Ликвидация хибары
Карл как музыкант
Шуточная пьеса
Обрамленный кадр
Все это — громкие слова
Распространенная фамилия
Бенгальский макак
Обеспечение ссуды
Сработавшиеся люди
Кислятина на лице
Ошейник на женщине
45 минут футбола
Удостоверение водителя
Точное заведение
Злой великан в сагах
Пробежка по новостям
Белый медвежонок
Любой из персонажей «Репки»
Голос Робертино Лоретти
Бублик для математика
«Спотыкач» для байдарки
Убла-жение капризули
Норма импорта товара
Порядок выполнения команд
Насекомое-паразит
Содружество монахов
Памятник в виде луча
Согласующее устройство
Ленин по паспорту
Житель Эмиратов
Мошенник среди котов
Античный пророк
Плоть айсберга
Заголовок диссертации
Там, за горизонтом
Вторая часть второго блюда
«Заначка» полководца
Вариант атома
Алкоголь по-японски
Ремонтные «этажи»
Танец, в который пускаются
Работа жерновов
«Штукатурка» на веках
Растительность в застое
Гипсовая копия
Справедливое соотношение

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Вдова, 65 лет, рост 165 см, вес 82 кг. Ищу свою половинку и приглашаю к себе. Вы — без вредных привычек, несудимый, добрый, нежадный, желательно из Краснодарского края или Украины. Живу в сельской местности, в собственном доме. Люблю хозяйство, огород, но самой тяжело этим заниматься. А вдвоем мы и горы свернем. Жду звонков.

Татьяна, Павловский р-н, Краснодарский край, тел. 8-918-017-53-91

***

Ирина, Ставропольский край

Познакомлюсь с добрым, спокойным, порядочным мужчиной 45-53 лет, жителем КМВ. Так плохо одной! Мне 45 лет. Светленькая, симпатичная. Год как вдова, детей нет.

Ирина, Пятигорск, тел. 8-961-475-10-08

***

Хочу познакомиться с добрым, порядочным мужчиной для создания семьи. Чтобы чувствовать защиту и опору, прожить долгую, интересную жизнь, беречь друг друга и как награду все принять. И в радости, и в горе рядом быть. Мне 78 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Одинока, без детей, приятной внешности. Образованна, интересы разносторонние. Работоспособна, трудолюбива, веду здоровый образ жизни. Скромная, спокойная, добрая. Хорошая хозяйка, люблю землю, животных, природу. Окружу теплом и заботой.

Лидия, Волгоградская обл., тел. 8-960-875-63-76

***

Вдова, 70 лет, рост 160 см, вес 65 кг, спортивного телосложения, по гороскопу Телец. Селянка, симпатичная, обаятельная. Без вредных привычек, выгляжу моложе своих лет. Преданная, надежная, трудолюбивая. Ценю в людях добропорядочность, честность. Познакомлюсь с трудолюбивым, надежным, нежадным, мужчиной 66-73 лет, без вредных привычек, согласным на переезд. Хочу прожить с ним оставшиеся годы в понимании, любви и согласии.

Мария, Ростовская обл., тел. 8-919-873-88-02

***

Мне 46 лет, рост 168 см. Простая женщина, не пью, не курю. Хочу встретить настоящего, понимающего мужчину 47-55 лет, без вредных привычек, для законного брака, проживающего на Кавказских Минеральных Водах. Надеюсь встретить счастье, а не обман. Жду тебя всем сердцем, моя вторая половинка.

Ирина, Ставропольский край, тел. 8-962-407-03-37

МУЖЧИНЫ

Мне 43 года, инвалид III группы, без вредных привычек, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 30-43 лет, инвалидом II или III группы, без вредных привычек и детей, только из Краснодарского края.

Андрей, Краснодарский край, тт. 8-900-249-49-48, 8-918-331-50-68

***

Мне 74 года, рост 170 см, вес 75 кг. Простой русский мужчина, добрый, без вредных привычек. Собираюсь переезжать в Осетию, во Владикавказ (я там родился). Хочу познакомиться с русской, доброй, одинокой женщиной, чтобы прожить с ней в любви, мире и согласии. Если пригласите, на встречу приеду сам.

Алексей, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-938-332-70-20

***

Хочу встретить свою суженую и прожить с ней долгую, счастливую жизнь. Мне 66 лет (выгляжу моложе), рост 173 см, вес 68 кг. Добропорядочный, коммуникабельный, морально устойчивый, с позитивным взглядом на все мирское в планетарном масштабе. Пагубных привычек и страстей не нажил.

Николай, Новочебоксарск, Чувашия, тел. 8-965-683-52-55

***

Мне 61 год, рост 175 см, вес 80 кг. На пенсии, но работаю. Развелся 3 года назад, есть 18-летний сын. У нас с ним хорошие, добрые, искренние отношения, хотя живет он с мамой. Не пью, не курю. Надеюсь, что откликнется добрая, скромная, симпатичная женщина 45-55 лет, с жильем. Хочется быть нужным и необходимым.

Геннадий, Воскресенск, Московская обл., тел. 8-966-023-37-86

Что скрывать — одной тяжело. Хочу попытать счастья...

Я глубоко одинокая женщина 55 лет, рост 165 см, вес 85 кг. Без вредных привычек. Давно в разводе (бывшего мужа уже нет в живых). Прожила нелегкую семейную жизнь — 18 лет законного брака. Есть двое детей, которые живут далеко и в мою жизнь не лезут. Живу в небольшом спокойном городе, в частном доме. Что скрывать — одной тяжело. Хочу найти свою половинку в лице мужественного, доброго, одинокого мужчины 53-68 лет, в меру пьющего, который не побоялся бы и сделал первый шаг навстречу. А потом все обсудим. Я свободно смогу поехать с ним хоть на край света, лишь бы у него было желание создать крепкую, счастливую семью. Закончить письмо хочу словами из песни: «Мир без любимого — солнце без тепла, птица без крыла!» Буду очень ждать звонков от несудимых, незлобных мужчин, не альфонсов.

Любовь, Саратовская обл., тел. 8-905-030-55-17

У меня нет времени ни скучать, ни тосковать. Днём некогда, а вечером валюсь с ног

Для Анастасии из Ставропольского края, автора письма «Вместе уже невозможно» («Айболит» №17 за 2020 г.).

Мне 73 года. В 65 лет переехала из города в деревню (одна, муж умер в 2003 году). Купила полкоттеджа в не очень приглядном виде. Сделала ремонт, пристройку, туалет, ванную. И вот уже 8 лет нет времени ни скучать, ни тосковать. Дала в местную газету объявление о том, что помогу по дому, схожу в аптеку, за продуктами. И купала, и стирала... У всех бабушек есть дети, внуки, но им некогда — работа, учеба, дача. И так 7 лет. И дома дела. Внучки приезжают раз в год на день рождения, дочка — 2-3 раза... Им даже звонить некогда. У старшей внучки двое ребятишек, младшая учится. Дочь все лето живет на даче — посадить, вырастить, а потом переработать урожай. А еще работа, дом... И что, я буду губы дуть? Нервы трепать и себе, и им? Будет время — позвонит. И я не звоню: днем некогда, а вечером валюсь с ног. А в ноябре 2019 года взяла к себе жить 47-летнего инвалида-колясочника без обеих ног. Можно сказать, с улицы, — запущенного, без зубов. Но за зиму вставили зубы. Потом началась беготня по администрации: нужен пандус, электрическая коляска. У моего постояльца травма позвоночника — на стройке при демонтаже здания упала стена. И вот уже 14 лет лежит. Пандус с горем пополам выбила только после того, как написала в приемную президента. А вот с коляской тупик...

В общем, покой мне только снится. Двадцать часов в сутки провожу около своего постояльца — тут уж не до скуки. Так что не унывайте, не обижайтесь на детей — у них своя жизнь, и им тоже хочется отдохнуть. По состоянию своего здоровья займите себя чем-нибудь — вяжите, вышивайте. Желаю всем здоровья, оптимизма.

P. S. Есть у меня просьба к читателям: у моего жильца Димы себорея, так как не видит солнца. Чем можно вылечить?

Валентина, Саратовская обл.

Брак и сожительство — разные вещи...

Для Игоря Алексеевича из Белореченска, автора письма «Женщины, создавайте семью, не думая о богатстве» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Есть у меня подруга, Клавдия Васильевна, такая же одинокая, как и я. Дружим мы полтора десятка лет (нам за 60). Никогда не ссоримся, даже редко спорим. Но прочитали ваше письмо, и наши взгляды разошлись.

Меня оно тронуло до глубины души. Такое ощущение, что написано для меня одной. Я подписываюсь под каждой буквой вашего письма. Даже не ожидала, что душа еще способна откликнуться и почувствовать чужую боль утраты. Не буду спрашивать, как давно пришла беда в ваш дом. Знаю одно — у боли нет срока давности. Порой кажется, что время замерло, остановилось, как и твое сердце. Живешь, только чтобы не огорчать на небесах так рано ушедших близких. Проснулась утром, и слава богу. Значит, день начался.

Я пошла бы за вами на край света бескорыстно. Была бы только дорожка эта подлинней, побольше радостей на ней, да пройти бы ее в здравии и согласии. Позовете?

А вот подруга моя считает, что ваше письмо — призыв к сожительству. У нее был один брак длинною в четверть века, но он закончился разводом. Не стала она делить любимого ни с кем. Ушла с гордо поднятой головой. Сожительство Клавдия считает оскорблением для женщины. К тому же такой брак церковь во все времена считала блудом.

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК — ЭТО КОГДА ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАВЕСТИ ЛЮБОВНИЦУ У МУЖА ЕСТЬ, А ЖЕЛАНИЯ — НЕТ.

Но в одном мы с подругой солидарны: лукавите вы, Игорь Алексеевич. Да, не жалели сил наши матери, когда поднимали на своих хрупких плечах разрушенную войной Россию, а помогали им только голодные и босоногие дети и мужья-инвалиды. Но вам ли не помнить, что все они были женами, и это тоже придавало сил и уверенности в завтрашнем дне. А на их примере и наше поколение не знало других отношений, кроме супружеских. Это приветствовалось и властью, и народом, и церковью... Будьте здоровы. Мой телефон в редакции.

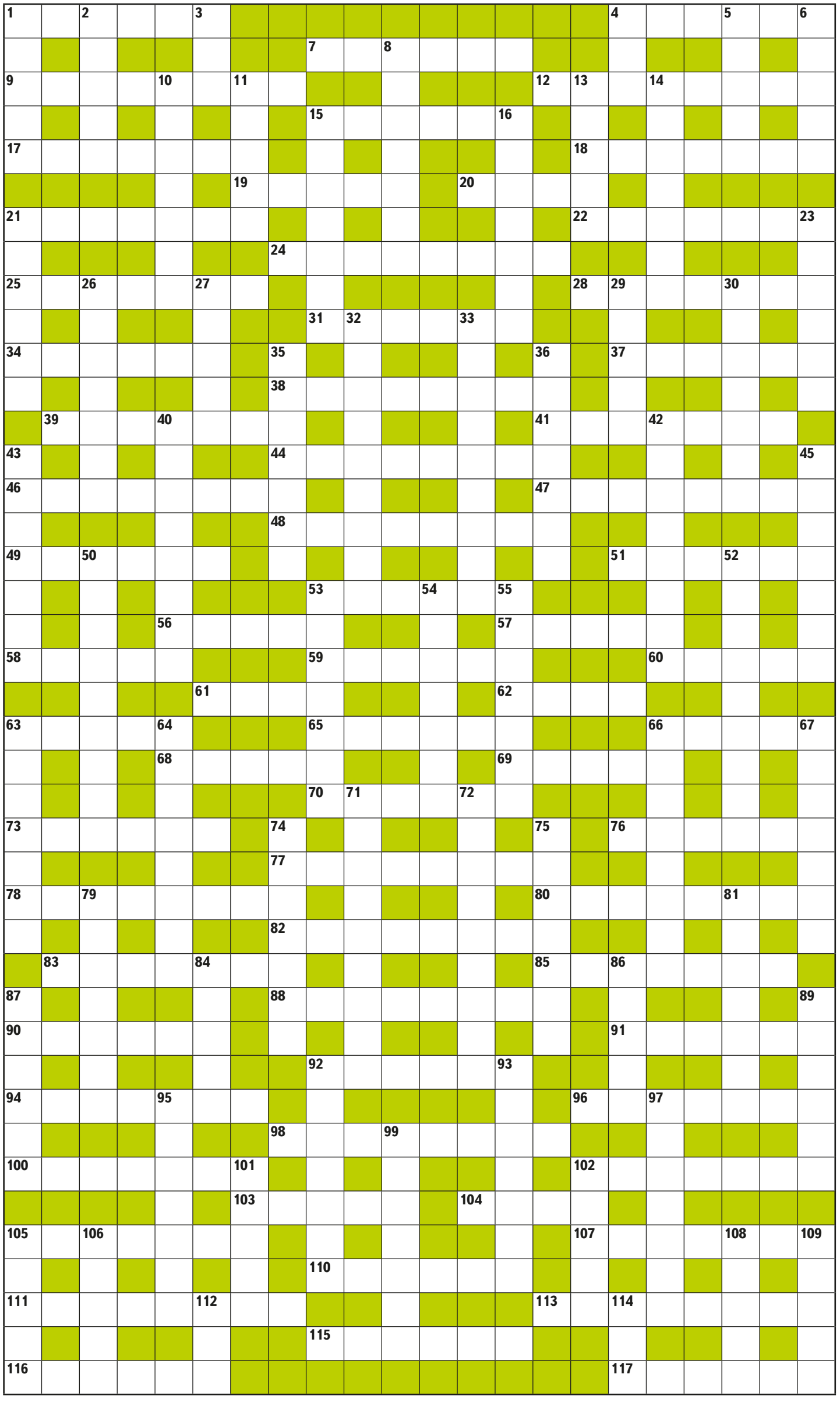
P. S. В первую очередь для вас, Игорь Алексеевич, я оставила в редакции свой номер телефона. Но отвечу любому читателю «Айболита».

Людмила, Самара

22 стр. КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Состояние глаз хитреца. **4.**Напыщенный пустослов. **7.**Мазь от синяков. **9.**Актер в роли Чапаева. **12.**Игра с костями и шашками. **15.**Бравый Швейк. **17.**Великий скрипач Давид... **18.**Бытовые удобства. **19.**Ветка горной цепи. **20.**Губы, коими бы мед пить. **21.**Металлический барометр. **22.**Угольный город. **24.**Бухгалтер по-русски. **25.**Монахиня из скита. **28.**Девушка на выданье. **31.**Бронежилет тяжелого кавалериста. **34.**Глава церкви в сане епископа. **37.**Жжение в пищеводе. **38.**И сайгак, и гну. **39.**«Гений» отечественного кино. **41.**Препарат для химических опытов. **44.**Между Канзасом и Техасом **46.**Артист — «повелитель» Петрушки. **47.**Дворецкий Баскервилей. **48.**Была второй свежести в романе Булгакова. **49.**Старший пастор у лютеран. **51.**Канцелярский гвоздик. **53.**Имя атамана Разина. **56.**Шейный вырез рубахи. **57.**Газ для сварочных работ. **58.**Фруктовый прохладительный напиток. **59.**Длина ступни для подбора обуви. **60.**Создатель произведения. **61.**Время готовить телегу. **62.**Горох в облике монарха. **63.**Волосы на лбу. **65.**Переносные мостки на пристани. **66.**Деликатес из спинки лосося. **68.**Горы, славящиеся медициной. **69.**Верный оруженосец Дон Кихота... Панса. **70.**Мадьярский автобус. **73.**Народный мастер. **76.**Штат со столицей Гонолулу. **77.**Вяленая говяжья вырезка в специях. **78.**Структура алмаза. **80.**Протестанты строгих нравов. **82.**Скотч у электрика. **83.**Козьма — сочинитель афоризмов. **85.**Порционный аппарат. **88.**Изоляция больных на время. **90.**Богатырь, преданный Далилой. **91.**Положительно заряженная частица. **92.**Начинка вареника. **94.**Мясо селезня. **96.**«Экскурсовод» рядом с капитаном. **98.**Давний соперник Анатолия Карпова. **100.**Лекарство, расширяющее зрачок. **102.**Ткань без окраски и отделки. **103.**Ансамбль из восьми музыкантов. **104.**Растянутый дефис. **105.**Дешевый заменитель янтаря. **107.**Летчица-героиня Марина... **110.**Косметическая принадлежность, заменившая свеклу. **111.**Ленин по убеждениям. **113.**Препятствие, помеха (разг.). **115.**Крутая мышца армрестлера. **116.**Государство в Африке. **117.**Кислая болотная ягода.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Художник Пикассо по имени. **2.**Барс снежных вершин. **3.**Членистоногое к пиву. **4.**Жареная картошка. **5.**Хлебное семечко. **6.**Преступление вымогателей. **8.**Представитель на съезде. **10.**Царские апартаменты. **11.**Благополучный... дела. **13.**Реглан или фонарик. **14.**Испытатель космического корабля «Союз-1». **15.**Плод перца. **16.**Плюнуть негде, а никто не в обиде. **21.**Жидкость для красителей. **23.**Центр Хакасии. **26.**Купированный хвост. **27.**Бесцеремонный тип. **29.**Кустарник-медонос. **30.**Зазнайство знатного человека. **32.**Умственные способности. **33.**Черная, белая или красная в саду. **35.**Результат таяния снега. **36.**Пара к пионерскому горну. **40.**Настырность, настойчивость. **42.**Анна, бросившаяся под поезд. **43.**Ироничное сомнение. **45.**Судовладелец иначе. **50.**Место, где кто-то живет, пребывает. **52.**Весенняя щель в сугробах. **53.**Фильм Мела Гибсона «... Христовы». **54.**Овощ для кетчупа. **55.**Цветок, «обожающий себя». **63.**Половина пол-литры. **64.**Документ зрелости выпускника. **66.**Раздел биологии о растениях. **67.**«Комната» из министров. **71.**Специалист по вывихам. **72.**Обстановка, декор интерьера. **74.**Глазурь на керамике. **75.**Ловушка, капкан. **79.**Пророк из Ветхого Завета. **81.**Парадоксальное рассуждение. **84.**Церковное правило. **86.**Рассвет наоборот. **87.**Действие в помощь другому. **89.**Сила и оружие ученого. **92.**Столовая для ямщиков. **93.**Амбал-крушитель. **95.**Внутреннее побуждение, толчок. **97.**Потеря в весе при перевозке сыпучих продуктов. **99.**Любимое домашнее животное. **101.**Письмо: «Готовы к погрузке». **102.**Горная козочка. **105.**Хит от Сереги «Черный...». **106.**Молоток шахтера. **108.**Процедура по ордеру. **109.**Вулкан на Камчатке. **112.**Танцовщица... Рубинштейн. **114.**Джеймс, съеденный туземцами.



Тяжёлая история

Батькино наследство

ПРОКЛЯТИЕ КАЗНЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ ВСЮ ЖИЗНЬ ПРЕСЛЕДОВАЛО ПРЕДАТЕЛЯ И ЕГО ПОТОМКОВ ДО ПОСЛЕДНЕГО КОЛЕНА. ЧТО-ТО ТЕМНОЕ, СТРАШНОЕ СТОЯЛО РЯДОМ, ВЫЗЫВАЯ ДРОЖЬ В КОЛЕНКАХ И ЗАСТАВЛЯЯ ЗАМИРАТЬ СЕРДЦЕ.

В предвоенные годы жила в деревне на Брестчине одна семья. Мать — Устинья, отец — Федор. И четверо их детей: Коля, Гриша, Настя и Валюшка. Справная семья, работящая. Звали их в поселке Диками. Не оттого, что лютые, а просто, как это в деревнях принято, по фамилии, — Диковичи.

Когда началась война, старший сын Диков на фронт ушел, отец семейства Федор в партизаны подался, а мать с тремя ребятами дома осталась горевать. Под немцем тяжело жилось. Голодно и холодно. Сельчане затаились, каждый за своим забором, и только слухи, один страшнее другого, бродили из двора во двор: то парня из партизан в соседней деревне повесили, то расстреляли кого-то, то хату чью-то сожгли.

Особенно досаждал сельчанам один мужик по прозвищу Бирюк. Фамилия его Бирюков была, и на самом деле бирюк бирюком. Нелюдимый, злой и жадный — снега зимой не допросишься. До войны тихо жил, угрюмо, хозяйство держал большое и люто ненавидел новую власть. Но виду не показывал. Зато, как пришли фашисты, напялил белую повязку полицая. И стал лютовать этот Бирюк, да так, что, если шел по улице, люди опускали глаза. Его ненавидели и боялись. И было за что: он мог забрать хоть корову, хоть курицу. Однажды не побрезговал даже серьгами одинокой вдовы. Когда та стала защищаться, избил ее сильно. За околицей постоянно раздавались выстрелы — это казнили по наводке Бирюка тех, кто ему не угодил. Но он мог и сам пристрелить.

Не только в селе разбойничал Бирюк. Рядом было еврейское местечко. Говорили, безжалостно грабил он живых, а у убитых вырывал золотые зубы. Золото вообще было его страстью — он собирался хорошо жить при новом порядке и спешил воспользоваться моментом. Единственно, кого боялся Бирюк, — это партизан. Они порядком досаждали немцам своими вылазками. Но однажды во время одной операции напоролся отряд на большую группу захватчиков. Силы были неравны, поэтому пришлось отступать с боем. В той перестрелке и погиб Федор — старший из Диков. Тело его забрать партизанам с собой не удалось. Привезли его в село на опознание. Согнали всех.

— Мама, не говори! Иначе всех убьют, — просили дети Устинью.

— Не буду, — пообещала она, пряча трясущиеся руки в рукава кофты.

Но тут появился Бирюк.

— Да это же старший Дик! — угодливо кланяясь сказал он. Затем подошел к лощеному немецкому офицеру и указал рукой на семью погибшего, которая стояла в толпе.

Молчаливые селяне скорбно наблюдали, как худенькую почерневшую женщину, двух подростков и маленькую девочку повели за околицу Бирюк и двое скучающих солдат. Прозвучали выстрелы...

ГРОМКИЕ ПРОКЛЯТИЯ,
КАК И ГОРЯЧИЕ МОЛИТВЫ,
ВСЕГДА ДОХОДЯТ ДО УШЕЙ ГОСПОДА.

На этом история не закончилась. Был у Бирюка сын Семен. Единственный. Лет пятнадцать ему тогда было. Не раз батя прятал при нем в лесу награбленное еврейское золотишко. И приговаривал: «Запоминай, сынок. Мне не пригодится — тебе достанется. Человеком заживешь!» Семен все примечал и запоминал.

Когда Диков повели в лес, стало ему страшно, но и интересно. Прокрался он огородами и залег под кустом неподалеку. Видел, как идут Дики на казнь. Женщина несет младшенькую дочку на руках. Потом раздались крики и полный муки голос матери: «Проклинаю тебя, Бирюк! Не будет жизни ни тебе, ни твоим потомкам до последнего колена!» И все стихло...

Семен, лежа под кустом, слышал эти слова. Вернулся он домой, трясясь от страха. Неделю был не в себе. Отец, ухмыляясь, успокаивал: «Да перестань ты трястись. Что тебе слова глупой бабы?»

Но недолго радовался Бирюк. Не прошло и года, как советские войска освободили деревню. Хотел Бирюк уехать с немцами, да не взяли его — выкинули из машины. А потом уже сами сельчане — с вилами и косами — скрутили ненавистного Бирюка. Приговор был суров — расстрел. Семью не трогали, но ненавидящие плевали вслед. Бирюкова вдова помучилась, помучилась да и уехала с сыном Семеном в другой поселок, подальше от тех, кто помнит и ненавидит ее семью. Там новую жизнь начали. Документы сказали, что утеряны, фамилию другую назвали. В неразберихе сошло, и стал Бирюков Семен не сыном полицая, а сыном погибшего партизана. Он, как и его отец, ненавидел советскую власть, но вступил в комсомол и даже отслужил в армии. Надо было быть как все, выбиться в люди.

Время шло. Семен закончил курсы бухгалтеров и возглавил районную потребкооперацию. Женился поздно, родил двоих детей — сына Александра и дочь Наталью. Жил скромно, но умел крутиться, поэтому деньги так и липли к его рукам. Про схрон с золотом помнил. Однажды даже тайком наведался в те места и убедился, что все на месте. Взял немного, да только не те времена были, чтобы золотишком торговать.

Зато в девяностые уже вовсю пользовался батькиным наследством. И все сошло ему с рук. Семен Григорьевич стал владельцем крупной торговой фирмы, уважаемым бизнесменом и даже благотворителем. Да нет, не из-за доброты своей. Всю жизнь его преследовало проклятие Диков, и всю жизнь старался откупиться хоть чем.

Его дети росли умненькими, красивыми. Получили высшее образование, в компании отцовской стали работать. И небезуспешно. Однако личную жизнь никак не могли устроить: Саша женился, да развелся. Потом еще три раза женился. А Наталья так и вовсе замуж не выходила. Ухоженная, весь мир объездила, а все одна. Правда, дочку родила. Но Семен большого рода хотел, крепкого. Тут еще известие подкосило — внучка погибла от передозировки. В восемнадцать лет. Кто род будет продолжать?

Последние годы Семен жил вдовцом. К старости стал набожен. «Господи, помоги моим деткам, не обижай их», — молил он, стоя перед образами в своей роскошной спальне. Но что-то темное, страшное стояло рядом, вызывая дрожь в коленках и заставляя замирать сердце. Проклятие Диков камнем висело на шее, и ничего уже сделать было нельзя. Перед самым концом Семен не выдержал и рассказал обо всем детям.

НИКОГДА НЕ ПРОКЛИНАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА. ВЕДЬ СЛОВА, БРОШЕННЫЕ НА ВЕТЕР, МОГУТ ОТОЗВАТЬСЯ ЭХОМ ЗА ВАШЕЙ СПИНОЙ.

— Ну ты, отец, как маленький, — беспечно улыбнулся Александр. — Веришь во всякую ерунду. Зато дед вон каким был предусмотрительным. Живем теперь не как быдло. Да и ты молодец!

... Оставшись без отца, Александр и Наталья стали совладельцами фирмы. Дела шли хорошо, только личного счастья не было. Сменив к тому времени девятую «жену», Александр пребывал в депрессии и очередном запое. Наталья возила его по больницам, но помочь ему не могли. Однажды допился брат до белой горячки и выстрелил в себя из охотничьего ружья. Оплакав брата, Наталья стала хиреть. Уже не было былого блеска в глазах, да и возраст подошел. А потом врачи серьезную болячку обнаружили. Вроде все в жизни есть, а здоровья нет. И счастья нет. Она даже к гадалке сходила.

— Проклятие на тебе, милая, — сказала та.

А потом, словно испугавшись, быстро сказала:

— Ты иди, иди отсюда. И денег не надо.

Наталья онемела: неужели все правда, что говорил отец перед смертью? Неужели проклятие настигает их по очереди? Удрученная, она вернулась домой и задумалась крепко. Может, кто из семьи той остался? Повиниться, попросить прощения за деда. Душа очистится, и здоровья прибавится.

И Наталья стала искать потомков Диковичей, но нашла не их, а старшего сына Николая, который в пору тех страшных давних событий воевал на фронте. Ему было уже за девяносто. Жил Николай в той же деревне, по слухам, имел много внуков и правнуков. Решила Наталья к нему поехать. Собрала корзину с фруктами, положила бутылку хорошего коньяка, добавила денег. Правда, долго думала, как не переплатить. В какой-то момент женщина уверилась, что вот простит ее старший сын Диков — и заживет она как прежде.

Во дворе добротного дома ее встретил крепкий старик с ясными проницательными глазами. Но в дом не пригласил.

— Простить? А за что мне вас прощать? — сказал он беззлобно. — Не на вас вина, а на деде вашем. Если бы встретил его, когда пришел с фронта, рука бы не дрогнула. Тяжело было в войну и после. Потом жил хорошо — со своей супругой и детками. Вон, уже правнуков у меня двенадцать...

— Пойдем, отец, в дом — застудишься, — на порог с курткой в руках вышла немолодая женщина. — Ну хоть накинь теплое-то...

— Вот вам подарки... — пролепетала Наталья, неловко суя старику корзину.

— Не надо мне ваших фруктов и денег. Всего хватает, а яблочко я и со своего сада съем, — отрезал старик, поворачиваясь, чтобы уйти в дом.

Возвращалась домой Наталья в смятении духа. «Ничего ему не нужно. Жизнь он хорошо прожил... Надо же!» — со злостью думала она.

Ей вспомнился застрелившийся по пьяни брат, погибшая от наркотиков дочь, своя болячка, которая постоянно ныла, напоминая о себе... Было завидно за чужую хорошую жизнь, где все счастливы.

После той поездки Наталья слегла. Досматривала ее за деньги чужая женщина. Больше и некому было. Когда пришла пора вступать в наследство, наследников не оказалось. Единственного правнука полицая, который погубил столько невинных людей, тоже не было уже на свете.

А проклятие... Кто знает, может, оно сработало, а может, потомки сами себя наказали. Кто знает...

Все, что вы прочитали, истинная правда, хотя трудно поверить, что такое бывает.

Елена Шумарова

Гороскоп С 5 по 18 мая

Миллион дел, везде надо успеть...

ОВЕН Наконец-то вы на своей улице дождались праздника! Что вам со всем этим делать? Радоваться и радовать других. Наслаждайтесь, властвуйте, празднуйте — этот период ваш! Весна — самое время избавиться от шлаков. Смешайте нарезанное яблоко, натертую морковь, 1 чайн. ложку отрубей и обезжиренный йогурт. Ешьте такой салат по утрам. И чаще пейте зеленый чай.

ТЕЛЕЦ Научитесь находить время только для себя. Прислушайтесь к своим желаниям. Займитесь тем, чем хочется: почитайте книжку, покорите Эверест, выучите французский. И можете никому не признаваться, если мечтаете не горы покорять, а вышивать крестиком. Вышивайте. А еще завязывайте новые знакомства и пореже бывайте дома. Отправляйтесь куда угодно: на дачу, в лес, в парк...

БЛИЗНЕЦЫ Сорока принесет на хвосте хорошие известия. Сделайте так, чтобы милая птичка не зря старалась: используйте информацию с умом. О здоровье: самое время укрепить сердце. Смешайте по 1 чайн. ложке зелени петрушки, мяты и семян укропа, залейте 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте в два приема натощак. Курс лечения — 12 дней.

РАК Вы полны энергии, поэтому захочется всего и сразу. На что бы вы ни решились, все обязательно получится. Одно но: слушайте внутренний голос, а не советы окружающих. Не сойти с дистанции поможет витаминный салат. Подержите молодые листочки крапивы минуту в кипятке и мелко порубите. Смешайте с морковью, чесноком, молотыми грецкими орехами и добавьте ложку растительного масла.

ЛЕВ Как никогда, вам сейчас нужна перезагрузка, чтобы подумать над тем, что уже сделано, и наметить планы на будущее. Для этого постарайтесь больше проводить времени наедине с собой, чтобы никто не мешал. О здоровье: если будет донимать изжога, заварите мятные листья — 1 чайн. ложку на стакан кипятка. Пейте по 1 стакану 2 раза в день до еды. И так — неделю.

ДЕВА Благодарите жизнь за то, что у вас есть. Тогда она подарит вам то, чего не хватает. О здоровье: весенние температурные перепады плохо сказываются на сосудах, особенно при гипертонии. Держать давление в норме поможет рецепт: 1/2 стакана сырой натертой свеклы смешайте с 1/2 стакана меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВЕСЫ Фигаро тут, Фигаро там. Миллион дел, везде надо успеть, кому-то помочь... Живя в таком бешеном ритме, можно довести себя до депрессии. А нужна она вам весной, когда все цветет и пахнет?! Можно, конечно, заранее купить аптечную настойку родиолы розовой и принимать ее по 20 капель в рюмке воды утром и днем за 20 минут до еды. Но лучше обойтись без нее.

СКОРПИОН Не бойтесь самостоятельно принимать решения, которые смогут изменить вашу жизнь. Научитесь слушать свое сердце и не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Кстати, чтобы помощь звезд приходила вовремя, поставьте свечу и зажигайте ее каждый раз, когда над вами сгущаются тучи. Этот огонь очистит дом от дурной энергетики, а вас — от плохих мыслей.

СТРЕЛЕЦ Вам кажется, что в жизни ничего интересного не происходит? Это не так. Каждый день записывайте пять приятных или веселых событий дня. Можно и больше. Но ежедневно! И вы поймете, что каждый день — особенный и несет вам новые подарки. Только нужно научиться их замечать. О здоровье: чтобы печень всегда была в порядке, ежедневно жуйте по одному листочку подорожника.

КОЗЕРОГ В ближайшие две недели вам потребуется островок тишины и спокойствия. Этим островком может стать кто-то из близких людей. И еще совет: чутко прислушивайтесь к тому, как работает ваше сердечко. В период межсезонья и резкой перемены погоды возможны серьезные неприятности. Очень важно спать не менее 7,5 часа в сутки.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

ВОДОЛЕЙ Ох как вам хочется со всеми спорить и всех строить! Но, поверьте, это не самое лучшее желание. Постарайтесь не конфликтовать — ни в семье, ни на работе. Учитесь вовремя останавливаться! Со здоровьем все будет хорошо: никаких серьезных проблем, а сезонный насморк не в счет.

РЫБЫ Доверьтесь судьбе, плывите по течению и не стройте долгосрочных планов. Обидно, но непостоянство весенней погоды может сказаться на здоровье суставов. Если они заболят, залейте 2 чайн. ложки сухих измельченных маргариток 1,5 стакана кипятка. Настаивайте 4 часа, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у хирурга**
«Дикое мясо» на пальце.

✓ **Ситуация**
Камень в желудке. Откуда он взялся?

✓ **Ещё та проблема**
Всё тело чешется. Почему?

✓ **Ищем причину**
Опухают ступни.

✓ **Вы просили рассказать**
Давление повышается после еды.

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
*И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 28 июня 2021
ПРОМОКОД 1208

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем заключается польза МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата помогает оказывать комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимать отёки, зуд, раздражение, способствовать регенерации тканей и хрящей, благоприятно влиять на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
8-800-301-22-04 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. РЕКЛАМА 000168

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **97673** экз. Заказ **328**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 28.04.2021 г.
Дата выхода в свет 28.04.2021 г. Подписано в печать 21.04.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 116673 экз.
Объем 6 п. л.
16+